

献立表

現 場：大阪城ケアホーム
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/3/4～2024/3/10

| | 月 4 | 火 5 | 水 6 | 木 7 | 金 8 | 土 9 | 日 10 |
|----|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | ミニ山シュガー 黄桃缶 牛乳 | メロンパン りんご 牛乳 | レーズントッパ 洋ナシ缶 牛乳 | 黒糖ロールパン バナナ 牛乳 | カスタードクリームパン バナナ 牛乳 | ワッパンニッシュ りんご缶 牛乳 | マルロ-ル30g × 2 白桃缶 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 あじの漬け焼き ヒジキの煮物 和風サラダ 味噌汁 ふりかけ | 米飯 八宝菜 焼き餃子（ボン酢） 菊菜の和え物 味噌汁 ふりかけ | 米飯 ミルクなめらかか入りクリームコロッケ ブロッコリーとハムの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ ふりかけ | 菜飯おにぎり 醤油ラーメン 三度豆のピーナツ和え フルーチェ（いちご） | 木の葉丼 五目豆 キャベツとトマトのサラダ 味噌汁 | 米飯 ポークカレーソース そら豆の豆苗のサラダ 野菜炒め 味噌汁 ふりかけ | 米飯 鯖の塩焼き 高野の煮つけ 胡瓜とモズクの酢の物 味噌汁 ふりかけ |
| 夕食 | 米飯 鶏肉ときのこの香り煮 かりかりとツナのごまドレあえ じゃが芋とピーマンの和風炒め ピーマン漬 | 米飯 メバルの利休焼き もやしと人参の和え物 味噌汁 赤かつば漬 | 米飯 鶏肉と春雨の炒め物 大根の和風あえ たけのこのおかか煮 しその実漬 | 米飯 ぶりの甘酢あんかけ オクラの梅あえ 味噌汁 たくあん | 米飯 鶏肉の和風カレー焼き 菜の花のごま浸し 切干大根の煮付け しば漬 | 米飯 鯖の西京焼き シロナの煮浸し ハムと玉ねぎのサラダ 青かつば漬 | 米飯 納豆とチーズのオーブンオムレツ じゃが芋の甘辛炒め コールスローサラダ つぼ漬 |
| 3時 | 乳華饅頭 お茶 | フルーツポンチ 紅茶 | 黒ポー お茶 | キャロットレーズン蒸しパン コーヒー | 紫いも饅頭 お茶 | プチシュー（2個） 紅茶 | 栗かすてら饅頭 お茶 |
| | エネルギー 1545kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37.5g 炭水化物 239.7g 食塩 7.6g 食物繊維 13.8g | エネルギー 1569kcal 蛋白質 54.7g 脂質 43.4g 炭水化物 233.7g 食塩 7.6g 食物繊維 11.3g | エネルギー 1620kcal 蛋白質 45.5g 脂質 46.9g 炭水化物 247.5g 食塩 6.6g 食物繊維 11g | エネルギー 1523kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.5g 炭水化物 238.3g 食塩 7.8g 食物繊維 11.4g | エネルギー 1563kcal 蛋白質 59.1g 脂質 39.6g 炭水化物 236.2g 食塩 6.3g 食物繊維 16.4g | エネルギー 1639kcal 蛋白質 58.7g 脂質 65.6g 炭水化物 194.6g 食塩 6.6g 食物繊維 9.2g | エネルギー 1616kcal 蛋白質 57.6g 脂質 51.7g 炭水化物 222.9g 食塩 7g 食物繊維 11.6g |

