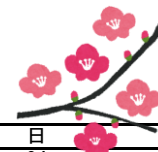


## 献立表

現場：大阪城ケアホーム

献立種類：常食（個別献立 / A / B）

期間：2024/3/18～2024/3/31



	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24	
朝食	チョコカスター パイ 牛乳	NEGMARU-ル30g×2 ミン缶 牛乳	レズントッパ パン 牛乳	ワッパンデニッシュ りんご缶 牛乳	レーズンベストリー りんご 牛乳	イチゴジャムパン パン 牛乳	ミニ山シュガー 黄桃缶 牛乳	
昼食	シーフードカレー 水菜のサラダ カルピス寒天 福神漬	米飯 ホクワチゲチャップソース 長芋とオクラのサラダ 菜の花とあさりのスープ煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の甘辛ネギ焼き シロナと白菜の胡麻和え 大根の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンかつ シロナの煮浸し 法連草とかにかまのサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 メバルの塩麹焼き 茄子の煮物 小松菜の和え物 すまし汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 豚肉そば しらす和え 厚揚げの煮物	米飯 タラの菜種焼き 大根とツナの炒め物 オクラのおかかポン酢あえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉じゃがコロッケ スパゲッティサラダ ほうれん草とハムの炒め物 赤かっぱ漬
夕食	米飯 回鍋肉 青梗菜とソーセージのサラダ すまし汁 シソの実漬	米飯 ぶりの幽庵焼 胡瓜とかまぼこの青じそあえ にぎやかきんぴら 刻みたくなあん	米飯 クリームシチュー さつま芋とレーズンのサラダ 小松菜とフランスのバター醤油炒め つぼ漬	米飯 鯖の生姜煮 小松菜の和え物 味噌汁 シバ漬	米飯 牛肉の炒め物ゴマたれかけ 春菊とツナのゆずかつおあえ 切干大根煮 ピーマン漬	米飯 ホキのムニエル変わり丸丸 ほうれん草とベーコンのサラダ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 肉じゃがコロッケ スパゲッティサラダ ほうれん草とハムの炒め物 赤かっぱ漬	
3時	マフィンケーキ(1/2) 紅茶	えびおかし お茶	ピーチゼリー 甘酒	アップルティーケーキ コーヒー	味噌饅頭 お茶	ふわふわワッフル(抹茶) 紅茶	しっとり饅頭(吹雪) お茶	
	エネルギー 1600kcal 蛋白質 44.7g 脂質 46.6g 炭水化物 247.8g 食塩 6.7g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 52.6g 脂質 49.5g 炭水化物 214.3g 食塩 7g 食物繊維 11.7g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.2g 炭水化物 259.3g 食塩 7.1g 食物繊維 12.2g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 58.9g 脂質 50.5g 炭水化物 218.2g 食塩 7.3g 食物繊維 8.8g	エネルギー 1652kcal 蛋白質 49.8g 脂質 51.2g 炭水化物 239.7g 食塩 5.9g 食物繊維 10.1g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.3g 炭水化物 235.4g 食塩 7.9g 食物繊維 12.1g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 50.1g 脂質 45.8g 炭水化物 242.1g 食塩 7.2g 食物繊維 13.6g	
	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31	
朝食	黒糖ロールパン 白桃缶 牛乳	バターシュガーコッパ パイ 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	黒糖みるく 黄桃缶 牛乳	ストロベリーツイスト バナナ 牛乳	レズントッパ オレンジ 牛乳	ワッパンデニッシュ りんご缶 牛乳	
昼食	米飯 豚カツ 里芋のあんかけ 野菜サラダ 赤だし ふりかけ	米飯 鮭チャーハン 蒸し焼売 白菜と胡瓜のキムチ和え 中華スープ	米飯 お好み焼き 菜の花のからし和え フルーツヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホッケのバター醤油焼き 青梗菜の中華炒め 棒棒鶏 味噌汁 ふりかけ	米飯 おにぎり(ゴマ塩) 近江ちゃんぽん 竹輪の磯辺揚げ 三度豆のピーナツ和え	米飯 ブリの照り焼き 冷奴 ピーマンとじゃこの炒めもの 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉団子の酢豚風 青梗菜のお浸し ごぼうのオスターソース炒め コンソメスープ ふりかけ	米飯 肉団子の酢豚風 青梗菜のお浸し ごぼうのオスターソース炒め コンソメスープ ふりかけ
夕食	米飯 鱈の蒲焼風 シロナとかまぼこのサラダ さつま芋の煮物 ピーマン漬	米飯 豆腐チャンプルー 小松菜の梅風味あえ 茄子とベーコンの炒め物 シバ漬	米飯 鯖の蒸し焼きトマトソース かぼちゃとかにかまのサラダ コンソメスープ シバ漬	米飯 ハンバーグデミグラスソース もやしとわかめのポン酢和え 蓮根の炒め物 しその実漬	米飯 鯖の山椒焼き シロナとハムの胡麻醤油あえ 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 フロッコリーのキッシュ風 アスパラとハムの和風サラダ じゃが芋の含め煮 青かっぱ漬	米飯 ほきの梅焼 おろし和え エリンギの炒め物 たくあん	米飯 ほきの梅焼 おろし和え エリンギの炒め物 たくあん
3時	バームロール コーヒー	黒みつきな粉寒天 お茶	バタークッキー 紅茶	今川焼(抹茶) お茶	エクレア コーヒー	鯛饅頭 お茶	リングドーナツ 紅茶	

