

## 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：2024/4/1～2024/4/7

|    | 月<br>1   | 火<br>2   | 水<br>3  | 木<br>4  | 金<br>5   | 土<br>6  | 日<br>7   |
|----|--|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 | ﾊﾞﾀｰｼｬｶﾞｰｺｯﾊﾟ<br>バナナ<br>牛乳   | メロンパン<br>オレンジ<br>牛乳  | ﾚｰｽﾄﾞｯｶﾞ<br>黄桃缶<br>牛乳   | ミルクツイスト<br>バナナ<br>牛乳  | ﾏﾙｰﾙ30g × 2<br>ﾊﾞｲﾝ<br>牛乳  | ワッサﾈﾞﾆｯｼｬ<br>洋ナン缶<br>牛乳   | 黒糖ロールパン<br>ミカ缶<br>牛乳   |
| 昼食 | 米飯<br>メバルの山椒焼き<br>ほうれん草のドレあえ<br>たけのこのおかか煮<br>味噌汁<br>ふりかけ               | 米飯<br>すき焼き風煮<br>ぜんまいの炒め煮<br>寒天ｸﾞﾗﾞ<br>味噌汁<br>ふりかけ                  | カツ丼<br>法蓮草とかにかまの和え物<br>オレンジゼリー<br>味噌汁  | 米飯<br>マトウダイの煮つけ<br>長芋の梅ドレあえ<br>茄子の味噌田楽<br>清汁<br>ふりかけ                  | 米飯<br>ほきの野菜あんかけ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵の炒め物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ             | 米飯<br>豚肉の甘辛焼き<br>青梗菜とハムのサラダ<br>エリンギの炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ                | ゆかりおにぎり<br>かきあげうどん<br>小松菜とちりめんの炒め物<br>ピーチムース  |
| 夕食 | 米飯<br>ポークシチュー<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ<br>もやし炒め<br>しその実漬                         | 米飯<br>鰯の塩焼き<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>シロナの煮浸し<br>赤かつば漬                      | 米飯<br>ぶりのネギ味噌焼き<br>ｱｽﾊﾟﾗとﾍﾞｰｺﾝのソテー<br>菜の花のゴマ浸し<br>ﾋﾞｰﾏﾝ漬  | 米飯<br>厚揚げとひき肉のチリソース<br>青梗菜の醤油あえ<br>中華スープ<br>ｼﾊﾞ漬                      | 米飯<br>チキンのはちみつレモン焼き<br>大根のそぼろあんかけ<br>ｸﾞﾗﾞ<br>たくあん                      | 米飯<br>ﾌﾘのネギソースかけ<br>胡瓜と玉ねぎの胡麻和え<br>じゃが芋とﾌﾗﾝｽﾞのカレー炒め<br>桜漬             | 米飯<br>擬製豆腐<br>三度豆の青じそドレあえ<br>味噌汁<br>青かつば漬     |
| 3時 | ｶｯﾊﾟｲﾋﾞｰﾝ<br>お茶  | ﾘﾝｺﾞのｸｰｷｰ<br>ｺｰﾋｰ  | おかき（砂糖醤油）<br>お茶   | ﾌﾞﾈｰﾌﾞﾙｰｷｰ（2個）<br>紅茶  | 黒ゴマﾌﾟﾘﾝ<br>お茶  | ﾓｰｽｼｬｰ<br>ｺｰﾋｰ  | よもぎまんじゅう<br>お茶   |
|    | ｷｰﾙ - 1582kcal 蛋白質 59.4g<br>脂質 40.7g 炭水化物 243.1g<br>食塩 6.7g 食物繊維 13.6g | ｷｰﾙ - 1628kcal 蛋白質 52.9g<br>脂質 53.1g 炭水化物 229.3g<br>食塩 7g 食物繊維 12g | ｷｰﾙ - 1619kcal 蛋白質 58.8g<br>脂質 49g 炭水化物 227.9g<br>食塩 7g 食物繊維 11.8g  | ｷｰﾙ - 1660kcal 蛋白質 58.2g<br>脂質 52.2g 炭水化物 232.7g<br>食塩 6.3g 食物繊維 8.4g | ｷｰﾙ - 1542kcal 蛋白質 57.7g<br>脂質 49.2g 炭水化物 211.4g<br>食塩 6.8g 食物繊維 10.7g | ｷｰﾙ - 1667kcal 蛋白質 54.9g<br>脂質 62.8g 炭水化物 212.5g<br>食塩 6.6g 食物繊維 9.9g | ｷｰﾙ - 1500kcal 蛋白質 43.9g<br>脂質 34.6g 炭水化物 247.2g<br>食塩 8.3g 食物繊維 9g  |

