

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：2024/6/17～2024/6/23



	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	なつかしあんぱん りんご 牛乳	ミニ山シュガー 白桃缶 牛乳	抹茶ツイスト 洋ナシ缶 牛乳	レス・ドゥッガ バナ 牛乳	黒糖ロールパン パイ 牛乳	メロンパン りんご缶 牛乳	ショコラロール りんご缶 牛乳
昼食	米飯 鯖のバターソテー 春雨の炒め物 キャベツのりし和え コンソメスープ ふりかけ	米飯 豚肉のソテーネギソース ブロッコリーとハムのサラダ きんぴら牛蒡 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり ざるそば エビのかき揚げ 春菊のポン酢和え 	米飯 チキンピカタ マカロニサラダ 里芋とあげの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の塩焼き ビーフン炒め 白菜と胡瓜の梅ドレ和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 おろしポン酢ハンバーグ 長芋の煮物 ブロッコリーのゆずカツオあえ 清汁 ふりかけ	竹輪と里芋のカレー 大根サラダ いちごムース 福神漬 
夕食	米飯 鶏つくねの和風焼き 青梗菜の中華あえ 味噌汁 赤かっぱ漬け	米飯 鱈の七味焼き オクラのごまあえ 小松菜とベーコンのソテー しその実漬	米飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜とかにかまのサラダ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 マスの焼き浸し 茄子の含め煮 胡瓜とわかめの和え物 しば漬け	米飯 焼き肉風 里芋とカニカマのサラダ 法連草とハムの炒め物 たくあん	米飯 ホキのチーズ焼き 胡瓜の白ドレサラダ 大根の味噌煮 つぼ漬	米飯 肉吸い豆腐 豆苗とツナのサラダ 味噌汁 ピーマン漬
3時	黒糖蒸しパン 紅茶	どらやき（ずんだあん） お茶	カフェオレゼリー ドリンクヨーグルト	まがりせんべい お茶	ミニオールドファッション 紅茶	たい焼き お茶	揚げパン コーヒ
	1599kcal 蛋白質 56.4g 脂質 44.1g 炭水化物 239.3g 食塩 6.5g 食物繊維 12.9g	1556kcal 蛋白質 58.4g 脂質 45.4g 炭水化物 223.5g 食塩 6.5g 食物繊維 13.8g	1608kcal 蛋白質 53g 脂質 49g 炭水化物 236.1g 食塩 7.6g 食物繊維 10.6g	1632kcal 蛋白質 61.4g 脂質 46.7g 炭水化物 235.5g 食塩 6.3g 食物繊維 8.9g	1574kcal 蛋白質 51g 脂質 50.5g 炭水化物 223.5g 食塩 6.2g 食物繊維 11g	1517kcal 蛋白質 50.1g 脂質 42.1g 炭水化物 229.7g 食塩 6.6g 食物繊維 12.4g	1674kcal 蛋白質 43.2g 脂質 57.4g 炭水化物 242.1g 食塩 8.4g 食物繊維 11g
	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	黒糖みるく 黄桃缶 牛乳	メロンパン バナ 牛乳	カスタードクリームパン バナ 牛乳	マルドール30g×2 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ りんご 牛乳	なつかしあんぱん バナ 牛乳	ワッパデニッシュ 白桃缶 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 焼うどん じゃが芋とベーコンの和え炒め 菜の花の和え物 味噌汁	米飯 マスの利休焼き ヒジキの煮物 三度豆のピーナツ和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 八宝菜 蒸し焼売 さつま芋サラダ 味噌汁 ふりかけ 	米飯 鯖の柚子胡椒焼き 高野の煮つけ 白菜とトマトのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 シチューonライス コールスローサラダ コロケ（コーン）	米飯 マスのネギ味噌焼き 胡瓜とモズクの酢の物 菜の花の炒め物 清汁 ふりかけ	米飯 ポークチャップ風 ブロッコリーとフランクの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ ふりかけ
夕食	米飯 あじの漬け焼き 白菜と人参のゴマ和え 野菜炒め 赤かっぱ漬け	米飯 肉団子とチーズのオーブン料理 オクラの梅あえ コンソメスープ たくあん	米飯 ホッケの照り焼き かぶらとツナのゴマドレあえ 切干大根の煮付け ピーマン漬	米飯 ポークソテーオオソース 茄子の甘辛炒め 胡瓜の和風あえ つぼ漬	米飯 メバルの甘酢あんかけ 菜の花のゴマ浸し 味噌汁 しば漬け	米飯 鶏肉ときのこの香り煮 シロネの煮浸し ムと玉ねぎのサラダ 青かっぱ漬	米飯 ぶりの塩焼き そら豆の豆苗のサラダ たけのこのおかか煮 しその実漬
3時	菓かすてら饅頭 お茶	フルーツポンチ 紅茶	黒ポ お茶	アップルティケーキ コーヒ	おかき（きな粉味） お茶	フチシュー（2個） 紅茶	しっとり饅頭（小麦） お茶
	1512kcal 蛋白質 53.5g 脂質 44.7g 炭水化物 220g 食塩 8.1g 食物繊維 10.5g	1570kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.3g 炭水化物 239.6g 食塩 7g 食物繊維 14.6g	1618kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41.1g 炭水化物 248.5g 食塩 7.7g 食物繊維 12g	1600kcal 蛋白質 57.7g 脂質 49.3g 炭水化物 223.4g 食塩 7.1g 食物繊維 7.2g	1606kcal 蛋白質 53.6g 脂質 53.1g 炭水化物 227.6g 食塩 9g 食物繊維 13.5g	1532kcal 蛋白質 56.3g 脂質 38.3g 炭水化物 239.9g 食塩 5.2g 食物繊維 14.1g	1678kcal 蛋白質 61.1g 脂質 50.8g 炭水化物 244.5g 食塩 6g 食物繊維 14.1g

