



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：2024/7/1～2024/7/7



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	レーズントッパ パン 牛乳	抹茶ツイスト 黄桃缶 牛乳	バターシュガーコッパ パン 牛乳	黒糖みるく りんご 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	ワッパンニッシュ りんご缶 牛乳	マルロ-ル30g × 2 パン 牛乳
昼食	米飯 メバルの煮つけ 小松菜のからし和え 茄子の煮つけ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の香草パン粉焼きトマトソース シロナとエビの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	ちりめん高菜炒飯 にら玉 菜の花のゴマドレサラダ 中華スープ 	米飯 回鍋肉 がんもの煮物 大根の酢の物 味噌汁 ふりかけ	米飯 アジフライとホタテ風味フライ キャベツとハムのサラダ ちくわともやしの醤油炒め すまし汁 ふりかけ	米飯 鯖の胡麻漬け焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 かりわーとかかみの和風サラダ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 七夕そうめん とり天 三度豆のごまあえ 
夕食	米飯 牛肉と豆腐の煮物 海藻わか さつま芋の甘辛炒め たくあん	米飯 ブリの山椒焼き 白菜の和風サラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 蒸しどりのネギソース オクラとエノキのあえ物 里芋の煮物 桜漬け	米飯 ほきのホイル焼き風 青梗菜とかまぼこの和えもの じゃが芋のオリーブソース炒め シソの実漬け	米飯 擬製豆腐 春雨のゆずドレあえ 胡瓜のピリ辛炒め ピーマン漬け	米飯 他人煮 卵の花 青梗菜とソーセージの炒め物 赤かつば漬	米飯 ホッケのバター焼き 三色ナムル 味噌汁 ツボ漬け
3時	ミニあん ドーナツ お茶	カフェオレゼリー 紅茶	カットバウム コーヒー	やわらか大福 お茶	キャロットレーズン蒸しパン 紅茶	牛乳ケーキ コーヒー	ミルク餅（ずんだ餡） お茶
	エネルギー 1562kcal 蛋白質 49.1g 脂質 47.6g 炭水化物 227.9g 食塩 5.5g 食物繊維 10.3g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 60.1g 脂質 52.5g 炭水化物 221.7g 食塩 7g 食物繊維 9.2g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 59.7g 脂質 54.5g 炭水化物 240.3g 食塩 7.6g 食物繊維 11g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.2g 炭水化物 225.6g 食塩 6.7g 食物繊維 12.7g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 46.9g 脂質 50.4g 炭水化物 239.6g 食塩 6.4g 食物繊維 9.3g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 60.1g 脂質 56.9g 炭水化物 203g 食塩 6.6g 食物繊維 10.7g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 61.2g 脂質 34.9g 炭水化物 240.3g 食塩 8.3g 食物繊維 10.3g

