

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：2024/7/15～2024/7/21



	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	レスンドッパ パイナップル 牛乳	クリームエスカルゴ 黄桃缶 牛乳	パターシガ-コッパ 洋ナシ缶 牛乳	ストロベリーツイスト オレンジ 牛乳	ワッパデニッシュ バナナ 牛乳	マル-ル30g × 2 白桃缶 牛乳
昼食	**松花堂弁当** 赤飯 鯖のみりん焼き 小松菜のゴマ醤油あえ 高野豆腐の卵とじ すまし汁	米飯 豚肉のチャブチエ 冷奴 さつま芋の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖のゆかり揚げ 里芋のあんかけ 法蓮草のからし和え 赤だし ふりかけ	米飯 鶏肉の生姜焼き 野菜サラダ 茄子のそぼろあんかけ 味噌汁 ふりかけ	米飯おにぎり 冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜とあさりのおかか和え	米飯 肉団子の酢豚風 小松菜のお浸し ピーマンとツナの炒めもの 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリの蒸し焼きトマトソース ごぼうのオイスターソース炒め 棒棒鶏 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 チーズハンバーグ シロナの梅風味あえ 蓮根の炒め物 桜漬け	米飯 メバルのピリ辛焼き カリフラワーとかにかまのサラダ 山菜の炒め煮 シバ漬け	米飯 ブロッコリーのキッシュ風 白菜とかまぼこのゆず醤油あえ コンソメスープ ピーマン漬	米飯 ホッケのごま焼き おろし和え 三度豆と卵の炒め物 たくあん	米飯 肉じゃが シロナとハムのゆずかつおあえ 味噌汁 赤かつば漬	米飯 マスの山椒焼き もやしとわかめの胡麻和え 茄子とベーコンの炒め物 青かつば漬	米飯 豆腐チャンプルー アスパラとハムの和風サラダ エリンギの炒め物 しその実漬
3時	オペラ コーヒー	鯛饅頭（カスタード） お茶	パ-ムロール 紅茶	黒みつきな粉寒天 お茶	エクレア コーヒー	おかしなバナナ お茶	あんず蒸しパン 紅茶
	エネルギー 1612kcal 蛋白質 57.3g 脂質 45.6g 炭水化物 237.4g 塩 7.2g 食物繊維 12.8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 53.6g 脂質 36.4g 炭水化物 241.9g 塩 6.2g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1657kcal 蛋白質 52.5g 脂質 59.8g 炭水化物 221.7g 塩 6.3g 食物繊維 10.5g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 61.2g 脂質 54.6g 炭水化物 225.4g 塩 7g 食物繊維 10.8g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 47.1g 脂質 50.4g 炭水化物 221.7g 塩 8.4g 食物繊維 9.5g	エネルギー 1684kcal 蛋白質 54.5g 脂質 52.1g 炭水化物 245.7g 塩 6.4g 食物繊維 22.8g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 60.5g 脂質 49.1g 炭水化物 241.9g 塩 6.6g 食物繊維 11.4g

