

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：2024/7/22～2024/8/4



	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	ﾊﾞﾀｰｼｬｶﾞｰｺｯﾊﾟ 洋ナシ缶 牛乳	メロンパン バナナ 牛乳	ワッサﾃﾞﾞﾆｯｼﾞ オレンジ 牛乳	ミルクツイスト 黄桃缶 牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ30g x 2 りんご缶 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞｯｶﾞ ﾊﾞﾝ 牛乳	豆乳クリームパン バナナ 牛乳
昼食	米飯 お好み焼き ほうれん草のドレあえ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 ふりかけ	米飯 エビクリームコロッケ ぜんまいの炒め煮 寒天ｸﾞﾗﾌ 洋風かきたまスープ ふりかけ	**土用の丑** 鰻玉丼 炊き合わせ なます 赤だし	ゆかりおにぎり 冷麺 揚げ焼売 白菜ともやしのキムチ和え	米飯 すき焼き風煮 大根の梅ドレあえ 小松菜とちりめんの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホキの山椒焼き 青梗菜とハムのサラダ ｼﾞｬｸﾞｲﾝの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の甘辛焼き 大根とツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鰹の煮つけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 青梗菜と小柱の中華炒め しその実漬	米飯 青椒肉絲 菜の花のゴマ浸し 味噌汁 赤かつば漬	米飯 ﾎｰｸﾞｼﾝﾁｬｰ ｸﾞﾗﾌ シロナの煮浸し ﾋｰﾏﾝ漬け	米飯 ﾌﾘのネギソースかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝのソテー 味噌汁 青かつば漬	米飯 ほっけの塩焼き 青梗菜の醤油あえ ゴーヤと卵の炒め物 ｼﾝﾊﾞ漬け	米飯 ふっくら千草焼 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え キノコとﾌﾗﾝｸのｶﾚｰ炒め 桜漬け	米飯 メバルの野菜あんかけ たけのこのおかか煮 ひじきと枝豆のサラダ たくあん
3時	ﾊﾞﾆﾗｱｲｽ ｺｰﾋｰ	ｶｯﾊﾞｲﾃﾞ' ﾉ お茶	紫いも饅頭 お茶	ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾞﾗﾝ 紅茶	抹茶ゼリー（黒蜜） お茶	ﾑｰｽﾞｼｰ ｺｰﾋｰ	小倉あんパイ お茶
	ｷｰﾙ - 1603kcal 蛋白質 55.9g 脂質 43.5g 炭水化物 244g 食塩 7.4g 食物繊維 9.4g	ｷｰﾙ - 1660kcal 蛋白質 43.6g 脂質 56.2g 炭水化物 241g 食塩 7.1g 食物繊維 13.3g	ｷｰﾙ - 1622kcal 蛋白質 58.4g 脂質 53g 炭水化物 221.6g 食塩 7g 食物繊維 13.8g	ｷｰﾙ - 1580kcal 蛋白質 49.8g 脂質 56.6g 炭水化物 212.2g 食塩 7.5g 食物繊維 9.7g	ｷｰﾙ - 1565kcal 蛋白質 54.5g 脂質 57.4g 炭水化物 198.7g 食塩 5.8g 食物繊維 9.5g	ｷｰﾙ - 1588kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.6g 炭水化物 244g 食塩 7.2g 食物繊維 11.8g	ｷｰﾙ - 1688kcal 蛋白質 61.3g 脂質 51.9g 炭水化物 238.9g 食塩 5.6g 食物繊維 11.6g
	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞｯｶﾞ 黄桃缶 牛乳	ワッサﾃﾞﾞﾆｯｼﾞ りんご缶 牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ30g x 2 ﾊﾞﾝ 牛乳	おいものクリームパン ﾊﾞﾝ 牛乳	ｸﾘｰﾑｴｽｶﾙｺﾞ ﾊﾞﾝ 牛乳	ﾁｮｺｶｽﾀｰ ｼｬ缶 牛乳	ｽﾄﾛﾋﾞｰﾘｰツイスト 洋ナシ缶 牛乳
昼食	ｶﾚｰﾗｲｽ 和風ｸﾞﾗﾌ 青りんごゼリー 福神漬	菜飯おにぎり たぬきそば 竹輪の紅生姜揚げ 小松菜とあげの梅あえ	米飯 ﾌﾘの酢醤油浸し 白菜とｼﾐｼﾞの醤油炒め煮 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄと刻み昆布の和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 麻婆豆腐 大根の酢の物 茄子の煮浸し 中華スープ ふりかけ	米飯 鰹の塩麹焼き 炒りどうふ ほうれん草とかにかまのサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 ﾁｷﾝﾁｰｽﾞ焼き 豆苗とﾄｰﾚｰｼﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ 若竹煮 ｺﾝｼﾞﾍﾞｽｰﾌﾟ ふりかけ	米飯 ほきのみぞれかけ 焼き里芋のあんかけ 法蓮草とトマトのｸﾞﾗﾌ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ほっけのかば焼き ｶﾞﾌﾞｸﾞのﾏﾖﾈｰｽﾞあえ 味噌汁 桜漬け	米飯 和風しそ入りハンバーグ 胡瓜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁 赤かつば漬	米飯 肉団子の野菜あんかけ 菜の花のワサビあえ ﾋｰﾌﾞﾝ炒め しその実漬	米飯 鰹のごま焼き オニオンサラダ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄとﾌﾗﾝｸの洋風煮 ﾋｰﾏﾝ漬	米飯 牛肉とｷﾞﾔﾍﾞｯﾄの炒め物 枝豆と白菜の中華サラダ ごぼう炒り煮 青かつば漬	米飯 鯖の味噌煮 干切りｸﾞﾗﾌ ﾚﾝｺﾝのきんぴら ｼﾝﾊﾞ漬け	米飯 ﾊﾞﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏ醤油あえ ｺﾝｼﾞﾍﾞｽｰﾌﾟ つば漬
3時	ﾊﾞﾀｰｸｯｷｰ ｺｰﾋｰ	水ようかん お茶	ワッﾌﾙ(ｶｽﾀｰﾄﾞ) 紅茶	黒ゴマ蒸しパン お茶	ﾘﾝｸﾞﾄﾞｰﾅｯﾄﾞ ｺｰﾋｰ	抹茶ﾊﾞｳﾑ お茶	ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾞﾘﾝ 紅茶
	ｷｰﾙ - 1595kcal 蛋白質 43.8g 脂質 53.7g 炭水化物 229.5g 食塩 6.7g 食物繊維 10.4g	ｷｰﾙ - 1529kcal 蛋白質 48g 脂質 54.2g 炭水化物 204.9g 食塩 8g 食物繊維 9.4g	ｷｰﾙ - 1645kcal 蛋白質 53.6g 脂質 47.1g 炭水化物 247.8g 食塩 7.3g 食物繊維 12.2g	ｷｰﾙ - 1591kcal 蛋白質 56.5g 脂質 45.6g 炭水化物 233.9g 食塩 8.3g 食物繊維 10g	ｷｰﾙ - 1617kcal 蛋白質 53.2g 脂質 52.6g 炭水化物 228.2g 食塩 6.1g 食物繊維 11.3g	ｷｰﾙ - 1650kcal 蛋白質 59.6g 脂質 59.5g 炭水化物 233.7g 食塩 6.9g 食物繊維 11.6g	ｷｰﾙ - 1585kcal 蛋白質 51.1g 脂質 51.7g 炭水化物 238.9g 食塩 5.6g 食物繊維 11.6g

