

## 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：2024/8/19～2024/8/25

|    | 月<br>19  | 火<br>20  | 水<br>21  | 木<br>22   | 金<br>23  | 土<br>24  | 日<br>25  |
|----|--|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 黒糖みるく<br>黄桃缶<br>牛乳   | メロンパン<br>バナナ<br>牛乳   | カスタードクリームパン<br>パン<br>牛乳  | マルロ-#30g×2<br>洋ナシ缶<br>牛乳  | カスタードロール<br>オレンジ<br>牛乳   | なつかしあんぱん<br>バナナ<br>牛乳  | ミニ山シュガー<br>白桃缶<br>牛乳   |
| 昼食 | 米飯<br>八宝菜<br>揚げ春巻き<br>マセドアンサラダ<br>中華スープ<br>ふりかけ                      | 米飯<br>鯖の利休焼き<br>ヒジキの煮物<br>三度豆のピーナツ和え<br>味噌汁<br>ふりかけ                  | ミンチカツカレー<br>コールスローサラダ<br>青りんごゼリー<br>福神漬                                | 米飯<br>鯖の柚子胡椒焼き<br>高野の煮つけ<br>白菜とトマトのサラダ<br>味噌汁<br>ふりかけ                 | 米飯<br>おろしポン酢ハンバーグ<br>かたろろとツナのゴマドレあえ<br>菜の花の炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ        | 菜飯おにぎり<br>ひやむぎ<br>里芋のジャーマンポト風<br>春菊の和え物                              | 米飯<br>鶏肉と野菜の味噌炒め<br>なすの炒め煮<br>青梗菜の醤油マヨあえ<br>コンソメスープ<br>ふりかけ          |
| 夕食 | 米飯<br>マスのネギ味噌焼き<br>ハムと玉ねぎのサラダ<br>味噌汁<br>青かつば漬                        | 米飯<br>豆腐の肉あんかけ<br>長芋の梅あえ<br>小松菜の煮浸し<br>たくあん                          | 米飯<br>メバルの甘酢あんかけ<br>菜の花のゴマ浸し<br>味噌汁<br>しば漬                             | 米飯<br>ホークチーオオソース<br>茄子の甘辛炒め<br>胡瓜の和風あえ<br>つぼ漬                         | 米飯<br>ぶりの塩焼き<br>胡瓜とモズクの酢の物<br>厚揚げの煮物<br>ピーマン漬                        | 米飯<br>ポークチャップ風<br>白菜と人参のゴマ和え<br>味噌汁<br>赤かつば漬                         | 米飯<br>ホッケの煮つけ<br>そら豆の豆苗のサラダ<br>たけのこのおかか煮<br>しその実漬                    |
| 3時 | 乳華饅頭<br>お茶   | いちごアイス<br>紅茶   | 黒ポー<br>お茶  | アップルティーケーキ<br>コーヒー  | おかき（きな粉味）<br>お茶  | ソーダゼリー<br>紅茶   | 長崎がら（1/2）<br>お茶  |
|    | エネルギー 1675kcal 蛋白質 57.1g<br>脂質 53g 炭水化物 234.9g<br>食塩 7.7g 食物繊維 10.4g | エネルギー 1601kcal 蛋白質 54g<br>脂質 43.2g 炭水化物 247.2g<br>食塩 5.4g 食物繊維 13.2g | エネルギー 1650kcal 蛋白質 48.6g<br>脂質 51.7g 炭水化物 244.5g<br>食塩 6.4g 食物繊維 13.1g | エネルギー 1600kcal 蛋白質 57.7g<br>脂質 49.3g 炭水化物 223.4g<br>食塩 7.1g 食物繊維 7.2g | エネルギー 1600kcal 蛋白質 54.5g<br>脂質 64.6g 炭水化物 192g<br>食塩 6.1g 食物繊維 10.7g | エネルギー 1553kcal 蛋白質 50.6g<br>脂質 32.7g 炭水化物 263.1g<br>食塩 7.8g 食物繊維 17g | エネルギー 1582kcal 蛋白質 50.6g<br>脂質 46.3g 炭水化物 226.9g<br>食塩 6.2g 食物繊維 11g |

