

## 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：2024/8/26~2024/9/1

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 9/1
朝食	マルロ-ル30 g×2 パン 牛乳	抹茶ツイスト 黄桃缶 牛乳	レーズンドッパ パン 牛乳	クリームエスカルゴ パン 牛乳	黒糖みるく 洋ナシ缶 牛乳	ワッパデニッシュ りんご缶 牛乳	バターシュガー-コッパ パン 牛乳
昼食	米飯 ホキの天ぶらのフリース キャベツの白ドレサラダ 小松菜とあげの炒め物 中華スープ ふりかけ	米飯 回鍋肉 がんもの煮物 大根のキムチあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスの胡麻漬け焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 かぶらとかまぼこの和風サラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブロッコリーのキッシュ風 ごぼうのオムライス炒め マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 メバルの味噌煮 小松菜のからし和え ちくわともやしの醤油炒め すまし汁 ふりかけ	米飯 三色丼 焼き餃子(青じそドレ) 菜の花のゴマドレサラダ 味噌汁	ゆかりおにぎり 冷やしちく天そば 筍土佐煮 しらす和え
夕食	米飯 親子煮 海藻わか 卵の花 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 牛肉と豆腐の煮物 さつま芋の甘辛炒め 青梗菜とソーセージの炒め物 赤かつば漬	米飯 ホッケソテーレモン添え 春雨とかまぼこの和えもの 胡瓜のピリ辛炒め シソの実漬け	米飯 肉団子の甘辛煮 春雨のゆずドレあえ ひじき炒り煮 ピーマン漬	米飯 鯖のバター醤油焼き オクラとエノキのあえ物 里芋の煮物 ツボ漬	米飯 蒸しどりのネギソース 三色ナムル 味噌汁 桜漬
3時	牛乳ケーキ 紅茶	ミニあんドーナツ お茶	カトルバウム(チョコ) コーヒー	大学芋 お茶	柚子蒸しパン コーヒー	やわらか大福 お茶	カフェオレゼリー 紅茶
	エネルギー 1601kcal 蛋白質 57.1g 脂質 49.8g 炭水化物 225.8g 食塩 6.4g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 56.1g 脂質 49.8g 炭水化物 216.7g 食塩 7.5g 食物繊維 10.3g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 52.8g 脂質 60.3g 炭水化物 242.8g 食塩 6g 食物繊維 11.1g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 47g 脂質 56g 炭水化物 225g 食塩 5.3g 食物繊維 12.8g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 50.7g 脂質 46.3g 炭水化物 244.1g 食塩 6.8g 食物繊維 9.6g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 57.5g 脂質 52.7g 炭水化物 216.5g 食塩 5.8g 食物繊維 15g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 57.3g 脂質 43.1g 炭水化物 235.9g 食塩 7g 食物繊維 14.5g
	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	NEGMAR-ル30g×2 パン 牛乳	レーズンドッパ 白桃缶 牛乳	メロンパン りんご缶 牛乳	ワッパデニッシュ パン 牛乳	ミニ山シュガー パン 牛乳	ミルクツイスト パン 牛乳	レーズンベストリー 洋ナシ缶 牛乳
昼食	米飯 豚肉の炒め物ゴマたれかけ 大根の煮物 白菜と貝柱の梅ドレあえ 赤だし ふりかけ	米飯 エビピラフ カニクリームコロッケ 水菜のサラダ コンソメスープ	米飯 ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ(かまぼこ入り) 小松菜の和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスの生姜煮 法蓮草と昆布の和え物 かぶらとツナの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 おにぎり(ゴマ塩) カレーラーメン 大豆サラダ 青りんごゼリー	米飯 鯖の甘辛ネギ焼き 切干大根煮 オクラの青じそドレあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉団子の酢豚風 シロナの煮浸し ブロッコリーのおかかあえ 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ブリのムニエルトソース スパゲッティサラダ 三度豆とベーコンのバター醤油炒め つぼ漬	米飯 鶏肉と蒟蒻のみそ煮 胡瓜とかまぼこの中華あえ 揚げなすの煮物 シソの実漬	米飯 ホッケの照り焼 白菜とツナのゆずかつおあえ 青梗菜とハムの炒め物 ピーマン漬	米飯 クリームチヂミ さつま芋とレーズンのサラダ 野菜炒め 刻みたくあん	米飯 ほきの菜種焼き シロナとベーコンのサラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 チキンかつ 胡瓜とかまぼこのサラダ キャベツとあげのゴマ油炒め シバ漬	米飯 鯖の梅マヨ焼き 小松菜のわさびあえ 味噌汁 赤かつば漬
3時	どらやき(ずんだあん) お茶	ヨーグルトパン お茶	味噌饅頭 お茶	ふわふわワッフル(抹茶) 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	マフケーキ(1/2) お茶	えびおかし お茶
	エネルギー 1587kcal 蛋白質 55.7g 脂質 51.2g 炭水化物 216.9g 食塩 5.9g 食物繊維 10.8g	エネルギー 1661kcal 蛋白質 49.6g 脂質 51.7g 炭水化物 244.9g 食塩 6.8g 食物繊維 10.3g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 49.8g 脂質 40.7g 炭水化物 238.8g 食塩 6.4g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 57.5g 脂質 45.3g 炭水化物 238.6g 食塩 6g 食物繊維 12.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 53.1g 脂質 47.1g 炭水化物 227.3g 食塩 6.5g 食物繊維 12.1g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 56.3g 脂質 53.9g 炭水化物 231g 食塩 6g 食物繊維 10.2g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 51.6g 脂質 51.6g 炭水化物 232.4g 食塩 7.6g 食物繊維 11.8g

