

## 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：2024/10/7～2024/10/13

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	黒糖ロールパン 白桃缶 牛乳	抹茶ツイスト りんご 牛乳 	レーズントッパ 洋ナシ缶 牛乳	ミニ山シュガー バナナ 牛乳	マルロ30g×2 りんご缶 牛乳	なつかしあんぱん りんご缶 牛乳 	ショコラロール パイ 牛乳
昼食	米飯 鯖の七味焼き 里芋の煮物 大豆サラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ポークピカタ カリフラワーとハムのサラダ じゃが芋とあげの煮物 味噌汁 ふりかけ 	田舎風ちらし寿司 さつま芋のかき揚げ 胡瓜の酢の物 赤だし 	米飯 鶏肉の味噌焼き 春雨の炒め物 法連草ののり和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 4種きのこクリームコロッケ（ペーコン入り） わかろとかりんごのおかか炒め 白菜と胡瓜のゴマドレ和え コンソメスープ ふりかけ	米飯 菜飯おにぎり 野菜たっぷり味噌ラーメン 蒸し焼売 ポテトとカニカマのサラダ 	米飯 鯖の塩焼き 大根とわかめの和え物 小松菜と卵の炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 チキンソテーゴマたれかけ 胡瓜の白ドレサラダ 茄子の味噌煮 つぼ漬	米飯 鱈の煮つけ 菜の花のゆずカツオあえ 小松菜とワラのバター醤油炒め しその実漬	米飯 豚肉と根菜の五目煮 豆苗とツナのサラダ 大根とベーコンのソテー ピーマン漬	米飯 ぶりのバターソテー 青梗菜の中華あえ 中華スープ 赤かつば漬	米飯 肉団子の中華あんかけ いんげんとかにかまの醤油和え 法連草とハムの炒め物 たくあん	米飯 マスの梅じそ焼 小松菜とハムのサラダ 清汁 青かつば漬	米飯 チキンチャップ風 茄子の含め煮 マカロニサラダ しば漬
3時	キャラロット蒸しパン コーヒー	まがりせんべい お茶	チョコバウム 紅茶	たい焼き お茶	紅茶ゼリー コーヒー	長崎か行（1/2） お茶	ミニオールドファッション 紅茶
	エネルギー 166kcal 蛋白質 58.9g 脂質 1g 炭水化物 233.6g 食物繊維 10.2g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 62.9g 脂質 53g 炭水化物 211.3g 食塩 6.7g 食物繊維 10.7g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 49.1g 脂質 59g 炭水化物 242g 食塩 5.8g 食物繊維 13.5g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 60.2g 脂質 49.3g 炭水化物 230.4g 食塩 7.4g 食物繊維 11.6g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 41.5g 脂質 53.8g 炭水化物 231.4g 食塩 6.2g 食物繊維 14g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.1g 炭水化物 236.6g 食塩 7.3g 食物繊維 13.6g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 62.5g 脂質 51.8g 炭水化物 236.6g 食塩 6.5g 食物繊維 13.6g

