

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：2024/9/23～2024/10/6



	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	チョコカスター ミカ缶 牛乳	ワザンデニッシュ 洋ナシ缶 牛乳	マルロ-#30 g×2 バナ 牛乳	おいものクリームパン りんご缶 牛乳	レズ'ント'ッガ 黄桃缶 牛乳	はちみつブンブン オレンジ 牛乳	ストロベリーツイスト パン 牛乳
昼食	米飯 ぶりの塩麹焼き 焼き里芋のあんかけ シロナとかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の香草パン粉炒め 白菜とシメジの醤油炒め煮 オニオンサラダ コンソメスープ ふりかけ	菜飯おにぎり かきあげそば グリーンピースの卵とじ 小松菜とあげの梅あえ	米飯 ホワイトシチューハンバーグ 茄子の煮浸し 筍サラダ ふりかけ	米飯 鰯の竜田揚げレモン添え 炒り豆腐 ほうれん草とかにかまのサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 ポークソテーおろしソース 豆苗とソーセージのドレッシングあえ 白菜とわかめの煮物 味噌汁 ふりかけ	シーフードカレー 和風揚げ 青りんごゼリー 福神漬 
夕食	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 ブロッコリーのゴマ醤油あえ 三度豆のバター炒め つぼ漬	米飯 ほっけのかば焼き 胡瓜のドレッシング和え ビーフン炒め しその実漬	米飯 豆腐ステーキ 菜の花のドレッシング和え 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 鰯のごま焼き キャベツと刻み昆布の和え物 味噌汁 ピーマン漬	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 枝豆と春雨の中華サラダ ごぼう炒り煮 青かっぱ漬	米飯 鯖の味噌煮 千切りサラダ レンコンのきんぴら シバ漬け	米飯 焼き鳥 カリフラワーのマヨネーズあえ 味噌汁 桜漬け
3時	チョコプチシュー コーヒー	ミ野菜がけ (3個) お茶	ワッフル (カスタード) 紅茶	抹茶バウム お茶	カスタードプリン コーヒー	さつま芋蒸しパン お茶	リングドーナツ 紅茶
	エネルギー 1657kcal 蛋白質 53.7g 脂質 53.6g 炭水化物 233.8g 食塩 5.9g 食物繊維 12g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 55.7g 脂質 46.3g 炭水化物 212.4g 食塩 5.6g 食物繊維 9.5g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 47.3g 脂質 43.7g 炭水化物 249.4g 食塩 8g 食物繊維 13.6g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 52.8g 脂質 56.9g 炭水化物 230.4g 食塩 7g 食物繊維 12.8g	エネルギー 1666kcal 蛋白質 54.6g 脂質 55g 炭水化物 230.3g 食塩 5.8g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 57.8g 脂質 38.4g 炭水化物 245.3g 食塩 6.8g 食物繊維 12.1g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 53g 脂質 51.5g 炭水化物 223.3g 食塩 7g 食物繊維 10.7g
	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食	バターシュガー バナ 牛乳	マルロ-#30 g×2 白桃缶 牛乳	レズ'ント'ッガ パン 牛乳	クリームエスカルゴ りんご 牛乳	いちごジャムパン バナ 牛乳	ワザンデニッシュ 洋ナシ缶 牛乳	メロンパン ミカ缶 牛乳
昼食	ゆかりおにぎり あんかけうどん  竹輪の紅生姜揚げ ブロッコリーとハムの和風サラダ	米飯 ホキのコーンマヨ焼き レタスとかにかまのサラダ シロナのコンソメ炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハンバーグマトリクス ブロッコリーとツナのゆず和え アスパラのソテー コンソメスープ ふりかけ	中華丼 焼き餃子 (ポン酢) ブドウゼリー 味噌汁 	米飯 豚肉のオリーブソース炒め 筍土佐煮 ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 フリ大根 オクラの胡麻和え ヒジキの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉じゃが 野菜炒め ブロッコリーとかまぼこの和え物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鰯のチーズ焼き 春菊とあげの和えもの 味噌汁 つぼ漬	米飯 ふっくら千草焼 青梗菜の醤油あえ 里芋のあんかけ たくあん	米飯 鯖の味噌焼き 大根のそぼろ炒め 冷や奴 桜漬	米飯 鶏肉の和風カレー焼き ビーフンのサラダ 菜の花とアツアの洋風煮 赤かっぱ漬	米飯 ホッケの照り焼き シロナのごまあえ きぬさやの卵とじ 青かっぱ漬	米飯 中華風あんかけ豆腐 春雨の棒棒鶏だしあえ 中華スープ しその実漬	米飯 メバルの磯部焼 人参サラダ 南瓜の煮物 ピーマン漬
3時	しっとり饅頭 (吹雪) お茶	フルーツポンチ 紅茶	抹茶蒸しパン お茶	おかしなバナナ コーヒー	水ようかん お茶	チョコブリッヂ りんごジュース	やわらかクリーム大福 お茶
	エネルギー 1569kcal 蛋白質 55.7g 脂質 38.3g 炭水化物 248.9g 食塩 5.8g 食物繊維 12.2g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 49.8g 脂質 40g 炭水化物 236.2g 食塩 7g 食物繊維 12g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 52.1g 脂質 49.2g 炭水化物 217.2g 食塩 7.1g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1643kcal 蛋白質 55.9g 脂質 50.7g 炭水化物 235.9g 食塩 6g 食物繊維 20.7g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 59g 脂質 33.5g 炭水化物 247.3g 食塩 6.8g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 51.5g 脂質 51.4g 炭水化物 227g 食塩 6.5g 食物繊維 10.7g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 49.9g 脂質 45.2g 炭水化物 241.3g 食塩 6g 食物繊維 10.7g

