

## 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：2024/10/21～2024/10/27

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	マルマル30 g × 2 黄桃缶 牛乳	ﾊﾞﾀｰｼｬｶﾞｰｺｯﾊﾟ ﾌﾟﾚﾝｼﾞ 牛乳	ストロベリーツイスト 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ ﾊﾞｯﾀ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワッｼﾞﾝﾞ ﾆｯｼﾞ ﾐﾝ缶 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞ ｸﾞｯｶ ﾊﾞｲﾝ 牛乳
昼食	米飯 鯨の磯辺揚げ 菜の花のゴマドレサラダ 小松菜とハムの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉  がんもの煮物 青梗菜とソーセージのﾓﾖあえ 中華スープ ふりかけ	米飯 ブリの山椒焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 ｶﾌﾞﾏｰとツﾅのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉団子の野菜あんかけ さつま芋のﾓｲｽﾞｰﾝｽ炒め マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	ゆかりおにぎり きつねうどん  さつま芋の天ぷら 大根のキムチあえ	茄子のキーマカレー スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ 福神漬	米飯 マスの香草パン粉焼きﾄﾏﾄｰｽ 小松菜の和風あえ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ビーフシチュー 海藻ｷﾞｸﾞ もやしとにらのソテー たくあん	米飯 鯖のおろし煮 白菜の和風サラダ 卵の花 青かつば漬	米飯 親子煮  ひじき炒り煮 しらす和え 赤かつば漬	米飯 ホッケソテーレモン添え 春菊とかまぼこの和えもの じゃが芋の甘辛炒め シソの実漬け	米飯 豆腐ハンバーグ 法連草ともやしの胡麻和え 味噌汁 桜漬け	米飯 メバルの味噌煮 オクラとエノキのあえ物 すまし汁 ツボ漬け	米飯 牛肉とごぼうの煮物 春雨のゆずﾄﾞﾚあえ 胡瓜のピリ辛炒め ﾋｰﾏﾝ漬け
3時	ロールケーキ 紅茶	抹茶ミルクゼリー お茶	牛乳ケーキ コーヒー	ｶｯﾊﾞ ﺍﾈﾞ ﺗﾞ お茶	ムースシュー コーヒー	やわらか大福 お茶	柚子蒸しパン 紅茶
	ｷｷｷ - 1667kcal 蛋白質 52g 脂質 57.3g 炭水化物 233.1g 食塩 6.4g 食物繊維 12.3g	ｷｷｷ - 1586kcal 蛋白質 58.6g 脂質 50.1g 炭水化物 221.1g 食塩 7.2g 食物繊維 11.9g	ｷｷｷ - 1654kcal 蛋白質 63.8g 脂質 52.2g 炭水化物 226.7g 食塩 7g 食物繊維 12.8g	ｷｷｷ - 1538kcal 蛋白質 47.4g 脂質 44.6g 炭水化物 233.9g 食塩 5.7g 食物繊維 12g	ｷｷｷ - 1662kcal 蛋白質 44.3g 脂質 52.9g 炭水化物 246.1g 食塩 8.3g 食物繊維 8.8g	ｷｷｷ - 1564kcal 蛋白質 57.6g 脂質 51.3g 炭水化物 209.7g 食塩 6.6g 食物繊維 10.9g	ｷｷｷ - 1577kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.4g 炭水化物 245.4g 食塩 5.4g 食物繊維 12.4g
	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
朝食	NEGMAL-30g × 2 白桃缶 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞ ｸﾞｯｶ ﾌﾟﾚﾝｼﾞ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	ワッｼﾞﾝﾞ ﾆｯｼﾞ ﾊﾞｯﾀ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	ミルクツイスト ﾐﾝ缶 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾍﾞｽﾄﾘｰ ﾊﾞｲﾝ 牛乳
昼食	米飯 チキンのピザ風味焼き ｱｽﾊﾟﾗとﾍﾞｰｺﾝのﾊﾞﾀｰ醬油炒め ｽﾊﾟゲｯﾃີ ｻﾗﾀﾞ コンソメスープ ふりかけ	米飯 タラの梅マヨ焼き ちくわとピーマンのピリ辛炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘのおかかあえ 赤だし ふりかけ	米飯 肉団子のｼﾞｬｰ さつま芋とﾚｰｽﾞﾝのｷﾞｸﾞ シロナとの和え物 ふりかけ 	米飯 菜飯おにぎり 山菜そば ネギ入り卵焼き 大豆サラダ	米飯 油淋鶏（ユーリンチー） 法連草と昆布の和え物 ｶﾌﾞﾏｰとツﾅの炒め物 中華スープ ふりかけ	米飯 鯖の甘辛ネギ焼き 切干大根煮 シロナとツナのゆずかつおあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 三色丼 春巻き 法連草のごまあえ 味噌汁
夕食	米飯 ブリの塩焼き 白菜と貝柱の梅ﾄﾞﾚあえ 大根の煮物 つぼ漬	米飯 一銭焼卵焼き 小松菜のからしあえ 青梗菜とハムの炒め物 赤かつば漬	米飯 鯨の胡麻漬け焼き オクラの青じそﾄﾞﾚあえ 味噌汁 ﾋｰﾏﾝ漬	米飯 豚肉の生姜焼き シロナとベーコンのサラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 鯖の味噌煮 菜の花のゴマあえ 野菜炒め 刻みたくあん	米飯 豚肉の炒め物ﾄﾏﾄｰｽ 胡瓜とかにかまのサラダ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｼﾞﾊﾞ漬	米飯 ほきのムニエル 白菜とかまぼこの中華あえ 長芋の煮物 シソの実漬
3時	どらやき お茶	ふわふわワッフル（チョコ） コーヒー	ﾊﾞﾀｰｸｯｷｰ 紅茶	ﾏﾚﾝあﾝﾊﾞｲ お茶	味噌饅頭 お茶	カフェオレゼリー コーヒー	栗薄皮まんじゅう お茶
	ｷｷｷ - 1667kcal 蛋白質 52g 脂質 57.3g 炭水化物 233.1g 食塩 6.4g 食物繊維 12.3g	ｷｷｷ - 1541kcal 蛋白質 54.1g 脂質 48.7g 炭水化物 218.8g 食塩 7.2g 食物繊維 11.5g	ｷｷｷ - 1621kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.8g 炭水化物 261.9g 食塩 7g 食物繊維 12.1g	ｷｷｷ - 1620kcal 蛋白質 51.7g 脂質 59.8g 炭水化物 214.3g 食塩 8g 食物繊維 12.6g	ｷｷｷ - 1575kcal 蛋白質 65.6g 脂質 42.7g 炭水化物 224.4g 食塩 6.6g 食物繊維 10.8g	ｷｷｷ - 1573kcal 蛋白質 56.6g 脂質 51g 炭水化物 215.4g 食塩 5.7g 食物繊維 10.3g	ｷｷｷ - 1668kcal 蛋白質 56.2g 脂質 49.6g 炭水化物 245.4g 食塩 7.1g 食物繊維 12.4g

