

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：2024/11/18～2024/12/1

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24	
朝食	おいものクリームパン 白桃缶 牛乳	ストロベリーツイスト オレンジ 牛乳	マルロ-#30g×2 洋ナシ缶 牛乳	はちみつブンブン バナナ 牛乳	レズンドック りんご缶 牛乳	チョコカスター ミカン缶 牛乳	ワッパデニッシュ パン 牛乳	
昼食	シーフードカレーピラフ 和風スパゲッティ たけのこの煮物 洋風かきたまスープ	米飯 お好み焼き 白菜とシメジの醤油炒め煮 フルーツヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	米飯 鰯の塩麹焼き 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 イタリアンオムレツ 茄子の煮浸し オニオンサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 マスの香草パン粉焼きタルト 大根のバター醤油炒め ほうれん草とかにかまのサラダ 赤だし ふりかけ	米飯 ポークソテーおろしソース 豆苗とソテー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	菜飯おにぎり しっぽくうどん グリーンピースの卵とじ 小松菜とあげの梅あえ	
夕食	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 かつおのマヨネーズあえ もやしの甘辛炒め 桜漬け	米飯 鯖のかば焼き 菜の花のワサビあえ ブロッコリーの中華炒め しその実漬	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 青梗菜のゴマ醤油あえ 三度豆のバター炒め つぼ漬	米飯 ブリのごま焼き シロナと刻み昆布の和え物 味噌汁 ピーマン漬	米飯 焼き鳥 枝豆と春雨の中華サラダ ごぼう炒り煮 青かつば漬	米飯 ホッケの味噌煮 千切りサラダ レンコンのきんぴら シバ漬け	米飯 和風しそ入りハンバーグ 胡瓜のドレッシング和え 味噌汁 赤かつば漬	
3時	リングドーナツ コーヒー	ミ野菜がはち（3個） お茶	チョコプチシュー 紅茶	さつま芋蒸しパン お茶	カスタードプリン コーヒー	えびおかき りんごジュース	バウムクーヘン 紅茶	
	エネルギー 1619kcal 蛋白質 48.2g 脂質 53.6g 炭水化物 230.5g 食塩 6.7g 食物繊維 12g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 53.2g 脂質 49.3g 炭水化物 232.6g 食塩 5.6g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 47.3g 脂質 55g 炭水化物 215.7g 食塩 6.5g 食物繊維 10.5g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 56g 脂質 45.5g 炭水化物 249.3g 食塩 6.6g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 60g 脂質 50.8g 炭水化物 224.3g 食塩 7.1g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 53.2g 脂質 35g 炭水化物 249.5g 食塩 6.8g 食物繊維 11g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 51.2g 脂質 58g 炭水化物 211.8g 食塩 8.7g 食物繊維 12.2g	
	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 1	
朝食	クリームエスカルゴ 黄桃缶 牛乳	レーズンベストリー りんご 牛乳	レズンドック 洋ナシ缶 牛乳	マルロ-#30g×2 バナナ 牛乳	バターシュガーココア りんご缶 牛乳	ワッパデニッシュ ミカン缶 牛乳	メロンパン パン 牛乳	
昼食	米飯 チキンかつ チーズとりんごのサラダ イチゴムース コンソメスープ ふりかけ	米飯 鰯のチーズ焼き オクラの胡麻和え ヒジキの煮物 味噌汁 ふりかけ	他人丼 蒸し焼売 ブロッコリーとツナのゆず和え 赤だし	米飯 鰯の塩焼き 人参サラダ シロナとかまぼこの煮物 味噌汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋のあんかけ ホウレン草とえのきの和風あえ 味噌汁 青かつば漬	米飯 ポトフ風 スパゲッティサラダ アスパラのソテー ふりかけ	ゆかりおにぎり 海鮮塩焼きそば コロツケ ブロッコリーとハムの和風サラダ 味噌汁	米飯 豚肉の山椒焼き ポテトサラダ 野菜炒め 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ほきのホイル焼き風 春菊とあげの和えもの 味噌汁 しその実漬	米飯 豆腐の肉あんかけ 青梗菜の醤油あえ 大根のそぼろ炒め たくあん	米飯 メバルの磯部焼 ビーフンのサラダ 菜の花とアサの洋風煮 赤かつば漬	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋のあんかけ ホウレン草とえのきの和風あえ 味噌汁 青かつば漬	米飯 ホッケの照り焼き シロナのごまあえ 味噌汁 青かつば漬	米飯 鶏肉の和風カレー焼き 春雨の棒棒鶏だしあえ なすの煮つけ つぼ漬	米飯 フリ大根 胡瓜とモズクの三杯酢あえ 里芋の田楽 ピーマン漬	
3時	もみじまんじゅう お茶	ワッフル（カスタード） 紅茶	ふかし芋 お茶	チョコマフィン コーヒー	水ようかん お茶	フルーツポンチ 紅茶	抹茶蒸しパン お茶	
	エネルギー 1623kcal 蛋白質 53.4g 脂質 54.1g 炭水化物 224.6g 食塩 7.1g 食物繊維 10.7g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 58.4g 脂質 47.9g 炭水化物 235g 食塩 6.3g 食物繊維 14.7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 62.6g 脂質 41.3g 炭水化物 222.5g 食塩 6.6g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 56.9g 脂質 38.5g 炭水化物 244.9g 食塩 7.4g 食物繊維 12.1g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 56.3g 脂質 40.8g 炭水化物 232.1g 食塩 7.3g 食物繊維 10.5g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 48.8g 脂質 50.3g 炭水化物 224.8g 食塩 6.9g 食物繊維 9.3g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 55.4g 脂質 56g 炭水化物 221g 食塩 7.2g 食物繊維 10.2g	

