

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：2024/11/4～2024/11/17

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	黒糖ロールパン 黄桃缶 牛乳	クリームエスカルゴ オレンジ 牛乳	ワッパデニッシュ 洋ナシ缶 牛乳	レストドッグ バナナ 牛乳	ストロベリーツイスト りんご缶 牛乳	バターシュガーコッペ 缶缶 牛乳	マルロ30g×2 パン 牛乳
昼食	米飯 鯖のごま照り焼き ゆかり入り卵焼き 春雨とかにかまの中華あえ 味噌汁 ふりかけ	おにぎり（ゴマ塩） カレーうどん ごぼうのかき揚げ 菜の花と小柱のゴマ和え	米飯 鯖の蒸し焼きトマトソース じゃが芋の炒め物 胡瓜のわさび和え 味噌汁 ふりかけ	ハヤシライス 水菜のサラダ ブドウゼリー 福神漬 	米飯 ブリの煮つけ 野菜サラダ 小松菜と卵の炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 チーズハンバーグ  棒棒鶏 ピーマンとフランクの炒めもの コンソメスープ ふりかけ	米飯 鱈のピリ辛焼き シロナのお浸し 煮奴 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏じゃが アスパラとハムの和風サラダ 山菜の炒め煮 しその実漬	米飯 ホッケの塩焼き シロナとハムのゆずかつおあえ 味噌汁 赤かつば漬	米飯 豆腐チャンプルー 白菜とツナのゆず醤油あえ 蓮根の炒め物 ピーマン漬	米飯 メバルの味噌焼き シロナの梅風味あえ 味噌汁 桜漬け	米飯 豚肉のチャプチェ おろし和え 中華スープ たくあん	米飯 マスの山椒焼き もやしとわかめの胡麻和え さつま芋とベーコンの炒め物 青かつば漬	米飯 ミートボールケチャップ煮 かたろろとかにかまのサラダ 茄子のそぼろあんかけ シバ漬け
3時	ハムロール コーヒー	きなこ蒸しパン お茶	ミックスジュースのゼリー 紅茶	鯛饅頭（カスタード） お茶	プチフルーツ（2個） コーヒー	ミルク餅（あずき） お茶	バタークッキー 紅茶
	エネルギー 1639kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44.7g 炭水化物 242g 食塩 7.3g 食物繊維 9.8g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 51.7g 脂質 51.8g 炭水化物 214.4g 食塩 6.8g 食物繊維 12.1g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 59g 脂質 58.1g 炭水化物 204.5g 食塩 6.8g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 47.2g 脂質 39g 炭水化物 241.4g 食塩 7g 食物繊維 10.4g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 54.9g 脂質 50.3g 炭水化物 214.8g 食塩 6g 食物繊維 9.7g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 55.3g 脂質 45.1g 炭水化物 253.3g 食塩 6.4g 食物繊維 12.2g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 56.1g 脂質 44.9g 炭水化物 226.1g 食塩 7.4g 食物繊維 10.5g
	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	レストドッグ 黄桃缶 牛乳	ワッパデニッシュ オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	ミルクツイスト バナナ 牛乳	豆乳クリームパン りんご缶 牛乳	マルロ30g×2 缶缶 牛乳	バターシュガーコッペ パン 牛乳
昼食	米飯 すき焼き風煮 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 青梗菜と小柱の中華炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホキの野菜あんかけ ポテトサラダ たけのこの煮物 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 醤油ラーメン 三度豆のピーナツ和え 青りんごゼリー 	米飯 鱈の煮つけ 法蓮草とかにかまのゴマ醤油あえ 大根とベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	*松花堂弁当* 銀杏ごはん 豆腐ハンバーグキノコあんかけ 炊き合わせ 白菜の柚子和え 漬汁	米飯 白身魚フライとホタテ風味フライ 寒天サラダ 大根のそぼろ炒め コンソメスープ ふりかけ	米飯 鶏肉の甘辛焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草のドレあえ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 マスのムニエル 菜の花の醤油あえ グリーンピースと卵の炒め物 シバ漬け	米飯 チキンのはちみつレモン焼き サラダ 法蓮草の煮浸し ピーマン漬	米飯 ぶりのネギ味噌焼き 青梗菜とソーセージのソテー 味噌汁 青かつば漬	米飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ しその実漬	米飯 ほっけの照り焼き じゃが芋とフランクの和炒め 胡瓜の酢の物 桜漬け	米飯 他人煮 小松菜とハムのサラダ 野菜炒め 桜漬け	米飯 メバルのおろし煮 アスパラとちりめんの炒め物 ひじきと枝豆のサラダ たくあん
3時	紫いも饅頭 お茶	ヨーグルトババロア コーヒー	今川焼（抹茶） お茶	チョコチップ蒸しパン 紅茶	キャラメルケーキ コーヒー	たい焼き お茶	おかき（砂糖醤油） お茶
	エネルギー 1620kcal 蛋白質 55.1g 脂質 54.1g 炭水化物 221.4g 食塩 5.9g 食物繊維 14.5g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 57g 脂質 48.6g 炭水化物 223.2g 食塩 6.5g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 54.1g 脂質 42.3g 炭水化物 228.2g 食塩 8.1g 食物繊維 8.4g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 51.2g 脂質 51.5g 炭水化物 232.7g 食塩 6g 食物繊維 11.5g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 51.1g 脂質 47g 炭水化物 229.5g 食塩 6.7g 食物繊維 10.7g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 49.5g 脂質 46.7g 炭水化物 223g 食塩 6.3g 食物繊維 11.8g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 56.5g 脂質 46.6g 炭水化物 211.5g 食塩 7.5g 食物繊維 10.5g

