

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<br>4   | 火<br>5   | 水<br>6  | 木<br>7  | 金<br>8   | 土<br>9   | 日<br>10  |
|----|--|--|---|---|--|--|--|
| 朝食 | 黒糖ロールパン<br>黄桃缶<br>牛乳   | クリームエスカルゴ<br>オレンジ<br>牛乳  | ワッパデニッシュ<br>洋ナシ缶<br>牛乳  | レスドック<br>バナナ<br>牛乳  | ストロベリーツイスト<br>りんご缶<br>牛乳   | バターシュガーコッペ<br>缶缶<br>牛乳   | マルロ30g×2<br>パン<br>牛乳   |
| 昼食 | 米飯<br>鯖のごま照り焼き<br>ゆかり入り卵焼き<br>春雨とかにかまの中華あえ<br>味噌汁<br>ふりかけ              | おにぎり(ゴマ塩)<br>カレーうどん<br>ごぼうのかき揚げ<br>菜の花と小柱のゴマ和え                         | 米飯<br>鯖の蒸し焼きトマトソース<br>じゃが芋の炒め物<br>胡瓜のわさび和え<br>味噌汁<br>ふりかけ   | ハヤシライス<br>水菜のサラダ<br>ブドウゼリー<br>福神漬  | 米飯<br>ブリの煮つけ<br>野菜サラダ<br>小松菜と卵の炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ                    | 米飯<br>チーズハンバーグ <br>棒棒鶏<br>ピーマンとフランクの炒めもの<br>コンソメスープ<br>ふりかけ | 米飯<br>鱈のピリ辛焼き<br>シロナのお浸し<br>煮奴<br>味噌汁<br>ふりかけ                          |
| 夕食 | 米飯<br>鶏じゃが<br>アスパラとハムの和風サラダ<br>山菜の炒め煮<br>しその実漬                         | 米飯<br>ホッケの塩焼き<br>シロナとハムのゆずかつおあえ<br>味噌汁<br>赤かつば漬                        | 米飯<br>豆腐チャンプルー<br>白菜とツナのゆず醤油あえ<br>蓮根の炒め物<br>ピーマン漬   | 米飯<br>メバルの味噌焼き<br>シロナの梅風味あえ<br>味噌汁<br>桜漬け   | 米飯<br>豚肉のチャプチェ<br>おろし和え<br>中華スープ<br>たくあん                             | 米飯<br>マスの山椒焼き<br>もやしとわかめの胡麻和え<br>さつま芋とベーコンの炒め物<br>青かつば漬  | 米飯<br>ミートボールケチャップ煮<br>かたろろとかにかまのサラダ<br>茄子のそぼろあんかけ<br>シバ漬け              |
| 3時 | ハムロール<br>コーヒー  | きなこ蒸しパン<br>お茶  | ミックスジュースのゼリー<br>紅茶  | 鯛饅頭(カスタード)<br>お茶  | プチフルーツ(2個)<br>コーヒー   | ミルク餅(あずき)<br>お茶  | バタークッキー<br>紅茶  |
|    | エネルギー 1639kcal 蛋白質 58.9g<br>脂質 44.7g 炭水化物 242g<br>食塩 7.3g 食物繊維 9.8g    | エネルギー 1540kcal 蛋白質 51.7g<br>脂質 51.8g 炭水化物 214.4g<br>食塩 6.8g 食物繊維 12.1g | エネルギー 1610kcal 蛋白質 59g<br>脂質 58.1g 炭水化物 204.5g<br>食塩 6.8g 食物繊維 10.6g  | エネルギー 1517kcal 蛋白質 47.2g<br>脂質 39g 炭水化物 241.4g<br>食塩 7g 食物繊維 10.4g  | エネルギー 1559kcal 蛋白質 54.9g<br>脂質 50.3g 炭水化物 214.8g<br>食塩 6g 食物繊維 9.7g  | エネルギー 1660kcal 蛋白質 55.3g<br>脂質 45.1g 炭水化物 253.3g<br>食塩 6.4g 食物繊維 12.2g   | エネルギー 1556kcal 蛋白質 56.1g<br>脂質 44.9g 炭水化物 226.1g<br>食塩 7.4g 食物繊維 10.5g |
|    | 月<br>11  | 火<br>12  | 水<br>13   | 木<br>14   | 金<br>15  | 土<br>16  | 日<br>17  |
| 朝食 | レスドック<br>黄桃缶<br>牛乳   | ワッパデニッシュ<br>オレンジ<br>牛乳   | メロンパン<br>洋ナシ缶<br>牛乳   | ミルクツイスト<br>バナナ<br>牛乳  | 豆乳クリームパン<br>りんご缶<br>牛乳   | マルロ30g×2<br>缶缶<br>牛乳   | バターシュガーコッペ<br>パン<br>牛乳   |
| 昼食 | 米飯<br>すき焼き風煮<br>胡瓜と玉ねぎの胡麻和え<br>青梗菜と小柱の中華炒め<br>味噌汁<br>ふりかけ              | 米飯<br>ホキの野菜あんかけ<br>ポテトサラダ<br>たけのこの煮物<br>味噌汁<br>ふりかけ                    | 米飯<br>ゆかりおにぎり<br>醤油ラーメン<br>三度豆のピーナツ和え<br>青りんごゼリー  | 米飯<br>鱈の煮つけ<br>法蓮草とかにかまのゴマ醤油あえ<br>大根とベーコンの炒め物<br>味噌汁<br>ふりかけ  | *松花堂弁当*<br>銀杏ごはん<br>豆腐ハンバーグキノコあんかけ<br>炊き合わせ<br>白菜の柚子和え<br>漬汁         | 米飯<br>白身魚フライとホタテ風味フライ<br>寒天サラダ<br>大根のそぼろ炒め<br>コンソメスープ<br>ふりかけ  | 米飯<br>鶏肉の甘辛焼き<br>ぜんまいの炒め煮<br>ほうれん草のドレあえ<br>味噌汁<br>ふりかけ                 |
| 夕食 | 米飯<br>マスのムニエル<br>菜の花の醤油あえ<br>グリーンピースと卵の炒め物<br>シバ漬け                     | 米飯<br>チキンのはちみつレモン焼き<br>サラダ<br>法蓮草の煮浸し<br>ピーマン漬                         | 米飯<br>ぶりのネギ味噌焼き<br>青梗菜とソーセージのソテー<br>味噌汁<br>青かつば漬  | 米飯<br>青椒肉絲<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ<br>しその実漬  | 米飯<br>ほっけの照り焼き<br>じゃが芋とフランクの和炒め<br>胡瓜の酢の物<br>桜漬け                     | 米飯<br>他人煮<br>小松菜とハムのサラダ<br>野菜炒め<br>桜漬け   | 米飯<br>メバルのおろし煮<br>アスパラとちりめんの炒め物<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>たくあん                  |
| 3時 | 紫いも饅頭<br>お茶  | ヨーグルトババロア<br>コーヒー  | 今川焼(抹茶)<br>お茶   | チョコチップ蒸しパン<br>紅茶  | キャラメルケーキ<br>コーヒー   | たい焼き<br>お茶   | おかき(砂糖醤油)<br>お茶  |
|    | エネルギー 1620kcal 蛋白質 55.1g<br>脂質 54.1g 炭水化物 221.4g<br>食塩 5.9g 食物繊維 14.5g | エネルギー 1572kcal 蛋白質 57g<br>脂質 48.6g 炭水化物 223.2g<br>食塩 6.5g 食物繊維 10.6g   | エネルギー 1539kcal 蛋白質 54.1g<br>脂質 42.3g 炭水化物 228.2g<br>食塩 8.1g 食物繊維 8.4g   | エネルギー 1608kcal 蛋白質 51.2g<br>脂質 51.5g 炭水化物 232.7g<br>食塩 6g 食物繊維 11.5g  | エネルギー 1569kcal 蛋白質 51.1g<br>脂質 47g 炭水化物 229.5g<br>食塩 6.7g 食物繊維 10.7g | エネルギー 1534kcal 蛋白質 49.5g<br>脂質 46.7g 炭水化物 223g<br>食塩 6.3g 食物繊維 11.8g   | エネルギー 1563kcal 蛋白質 56.5g<br>脂質 45.6g 炭水化物 211.5g<br>食塩 7.5g 食物繊維 10.5g |

