

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：2024/12/2～2024/1/5

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	黒糖ロールパン 白桃缶 牛乳	抹茶ツイスト りんご 牛乳	レス'ンド'ッ 洋ナシ缶 牛乳	なつかしあんぱん パン 牛乳	マル-ル30g×2 りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	ショコラロール パン 牛乳
昼食	米飯 鯖の塩焼き さつまいもの煮物 大根とわかめの和え物 味噌汁 ふりかけ	あんかけチャーハン 蒸し焼売 キャベツとツナのサラダ 中華スープ	米飯 ちゃんこ鍋風煮 五目豆 胡瓜とハムのサラダ 赤だし ふりかけ	菜飯おにぎり 京風たぬきそば 大根の味噌田楽 ア'ロ'ッ'のピーナツ和え	米飯 ホキのマリネ ワ'ガ' イチゴゼリー コーンクリームスープ ふりかけ	米飯 鶏肉の味噌焼き ワ'ラ'とワ'ラ'のおかか炒め レンコンと胡瓜のゴマドレ和え 清汁 ふりかけ	米飯 鯖のピリ辛煮 大豆サラダ 小松菜と卵の炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 肉団子の中華あんかけ ア'ロ'ッ'の白ドレサラダ たけのこの味噌煮 つぼ漬	米飯 マスの梅じそ焼 豆苗とコーンのサラダ 大根とベーコンのワ'テ'ピーマン漬	米飯 ポークピカタ マカロニサラダ 小松菜とワ'ラ'のバター醤油炒め しその実漬	米飯 ほっけのバターソテー 小松菜とハムのサラダ コンソメスープ 青かつば漬	米飯 焼き肉風 青梗菜の中華あえ 味噌汁 赤かつば漬	米飯 メバルの焼き浸し いんげんとかにかまの醤油和え 法蓮草とハムの炒め物 たくあん	米飯 チキンチャップ風 茄子の含め煮 コールスローサラダ しば漬
3時	ミニオールドファッション コーヒー	まがりせんべい お茶	チョコバウム 紅茶	長崎あ'ら' (1/2) お茶	キャロット蒸しパン 紅茶	揚げパン ドリンクヨーグルト	紅茶ゼリー コーヒー
	1554kcal 蛋白質 53.6g 脂質 37.3g 炭水化物 249.1g 食塩 6.9g 食物繊維 13.5g	1539kcal 蛋白質 53.3g 脂質 56.2g 炭水化物 198.8g 食塩 6.8g 食物繊維 8.2g	1647kcal 蛋白質 60.2g 脂質 61.7g 炭水化物 227.9g 食塩 6.8g 食物繊維 14.1g	1515kcal 蛋白質 48.7g 脂質 39.5g 炭水化物 240.3g 食塩 6.8g 食物繊維 13.7g	1640kcal 蛋白質 48.3g 脂質 53g 炭水化物 237.2g 食塩 6.1g 食物繊維 10.8g	1631kcal 蛋白質 61.5g 脂質 42.3g 炭水化物 244.5g 食塩 6.1g 食物繊維 10.4g	1613kcal 蛋白質 62.9g 脂質 54.4g 炭水化物 212.8g 食塩 5.7g 食物繊維 12.6g
朝食	カスタードクリームパン 黄桃缶 牛乳	メロンパン りんご 牛乳	レス'ンド'ッ 洋ナシ缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	マル-ル30g×2 ミカン缶 牛乳	ショコラロール パン 牛乳
昼食	米飯 麻婆豆腐 野菜炒め 三度豆の胡麻和え 中華スープ ふりかけ	米飯 鯖の利休焼き 里芋とカニカマのサラダ 紅生姜入り卵焼き 味噌汁 ふりかけ	米飯 ポテトサラダロールカツ 小松菜とベーコンの炒め物 大根とわかめのサラダ 洋風かきたまスープ ふりかけ	米飯 鰯の柚子胡椒焼き 高野の煮つけ 白菜とトマトのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 菜飯おにぎり ちゃんぽんめん 昔のコロッケ 春菊の和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ぶりの生姜煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 青梗菜の醤油マヨあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 **松花堂弁当** 赤飯 すき焼き風煮 かき揚げ 菜の花の和風あえ すまし汁
夕食	米飯 マスのネギ味噌焼き ハムと玉ねぎのサラダ ヒジキの煮物 青かつば漬	米飯 ワ'ラ'とワ'ラ'のオ'ソ'ス 菜の花のお浸し コンソメスープ しば漬	米飯 シルバーの塩焼き 胡瓜の梅あえ はくさいの煮浸し たくあん	米飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬	米飯 ほきの甘酢あんかけ オクラとわかめの酢の物 味噌汁 ピーマン漬	米飯 わ'ら'とワ'ラ'のオ'ソ'ス 枝豆と豆苗のサラダ 大根の甘辛炒め しその実漬	米飯 ほっけの漬け焼き しろなと人参のゴマ和え 卵の花 赤かつば漬
3時	マロンあんパイ お茶	レモンティーケーキ コーヒー	乳華饅頭 お茶	アップルジュースゼリー 紅茶	栗かすてら饅頭 お茶	プチシュー(2個) コーヒー	練り切り(和のケーキ) お茶
	1689kcal 蛋白質 55.9g 脂質 52.5g 炭水化物 243.3g 食塩 6.6g 食物繊維 12.3g	1657kcal 蛋白質 61.6g 脂質 53.3g 炭水化物 226.3g 食塩 6.7g 食物繊維 9.4g	1598kcal 蛋白質 47g 脂質 53.1g 炭水化物 226.7g 食塩 6.6g 食物繊維 10g	1592kcal 蛋白質 61.1g 脂質 44.8g 炭水化物 233.6g 食塩 6.6g 食物繊維 10.9g	1536kcal 蛋白質 53.9g 脂質 41.4g 炭水化物 231.7g 食塩 8.3g 食物繊維 12.3g	1658kcal 蛋白質 57.5g 脂質 60.8g 炭水化物 213.2g 食塩 6g 食物繊維 11.1g	1584kcal 蛋白質 54.4g 脂質 49.3g 炭水化物 223.3g 食塩 5.8g 食物繊維 14.7g
朝食	バターシュガー 白桃缶 牛乳	なつかしあんぱん りんご 牛乳	レス'ンド'ッ 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ パン 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワ'ラ'とワ'ラ' ミカン缶 牛乳	ストロベリーツイスト パン 牛乳
昼食	ゆかりおにぎり 焼うどん グリーンピースの卵とじ 胡瓜と人参のキムチあえ すまし汁	米飯 豚肉のジンギスカン風 じゃがバター風 ア'ロ'ッ'とハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリの照り焼き シロナとソーセージの炒め物 菜の花のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 カレーライス 温泉卵 キャベツとかにかまのサラダ 福神漬	米飯 鰯の胡麻漬け焼き ワ'ラ'とツナのサラダ 小松菜とワ'ラ'の炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ビーフシチュー さつまいものオ'ソ'ス炒め マカロニサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスの梅じそ焼 青梗菜の和風あえ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 蒸しどりのネギソース 法蓮草ともやしの胡麻和え がんもの煮物 桜漬	米飯 鯖の塩焼き 白菜の和風サラダ 里芋の煮物 青かつば漬	米飯 親子煮 長芋の炒り煮 しらす和え 赤かつば漬	米飯 メバルの味噌煮 オクラとエノキのあえ物 味噌汁 ツボ漬	米飯 豚肉とごぼうの煮物 海藻ワ'ラ' もやしとにらのソテー たくあん	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 味噌汁 シソの実漬	米飯 肉団子の野菜あんかけ 春雨のゆずドレあえ 胡瓜のピリ辛炒め ピーマン漬
3時	牛乳ケーキ 紅茶	抹茶ミルクゼリー お茶	カ'ト'ワ'チ'キ(2個) コーヒー	ミニあんドーナツ お茶	柚子蒸しパン コーヒー	カ'バ'エ'ビ'ン お茶	ロールケーキ 紅茶
	1532kcal 蛋白質 57.8g 脂質 44.1g 炭水化物 219.2g 食塩 8.1g 食物繊維 10.7g	1542kcal 蛋白質 57.6g 脂質 44g 炭水化物 225.9g 食塩 4.9g 食物繊維 14.8g	1663kcal 蛋白質 63.1g 脂質 48.6g 炭水化物 236.1g 食塩 7g 食物繊維 11.6g	1625kcal 蛋白質 51.9g 脂質 52.9g 炭水化物 231.5g 食塩 8.1g 食物繊維 12.4g	1555kcal 蛋白質 53g 脂質 43.6g 炭水化物 232.2g 食塩 6.3g 食物繊維 10.8g	1585kcal 蛋白質 47g 脂質 61.4g 炭水化物 204.9g 食塩 5.9g 食物繊維 10.8g	1592kcal 蛋白質 49g 脂質 48g 炭水化物 236.5g 食塩 5.8g 食物繊維 9.5g
朝食	NEGA'ル-ル30g×2 黄桃缶 牛乳	ワ'ラ'とワ'ラ' りんご 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	レス'ンド'ッ パン 牛乳	レーズンベストリー りんご缶 牛乳	ミルクツイスト ミカン缶 牛乳	ミニ山シュガー パン 牛乳
昼食	米飯 チキンのムニエル ワ'ラ'とワ'ラ'のバター醤油炒め スパゲッティサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホキのピザ風味焼き さつまいもとレーズンのワ'ラ' シロナの和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 フライドチキン ジャーマンポテト ワ'ラ' 野菜とトマトのワ'ラ' コンソメスープ ふりかけ	米飯 菜飯おにぎり 野菜たっぷり塩ワ'ラ' 茄子のそぼろ炒め 大豆サラダ	米飯 豚肉の生姜焼き 菜の花の炒め物 ワ'ラ'入りワ'ラ' 中華スープ ふりかけ	米飯 あじの照り焼き 切干大根煮 小松菜のごまあえ 味噌汁	米飯 一銭焼風卵焼き 茄子の含め煮 シロナとツナのゆずかつおあえ 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 ほきの菜種焼き 白菜と貝柱の梅ドレあえ 大根の煮物 つぼ漬	米飯 豚肉と蒟蒻のみそ煮 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 ワ'ラ'の胡麻漬け焼き オクラの青じそドレあえ 味噌汁 ピーマン漬	米飯 擬製豆腐 シロナとベーコンのサラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 マスの塩焼き 三度豆のゴマあえ 厚揚げの煮物 刻みたくあん	米飯 肉団子の酢豚風 胡瓜とかにかまのサラダ 厚揚げの煮物 シバ漬	米飯 ワ'ラ'の味噌煮 白菜とかまぼこの中華あえ 里芋の煮物 シソの実漬
3時	やわらか大福 お茶	ヨーグルトバ'ロ'ワ'ル'ベ'リーソース お茶	ワ'ラ'ワ'キ 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	鯛饅頭(カスタード) お茶	マ'ル'ワ'キ(1/2) 紅茶	黒ボー お茶
	1523kcal 蛋白質 56.9g 脂質 42.1g 炭水化物 222.4g 食塩 6.3g 食物繊維 10.7g	1601kcal 蛋白質 55.1g 脂質 47.3g 炭水化物 235.3g 食塩 6.2g 食物繊維 13.8g	1691kcal 蛋白質 49.2g 脂質 60.8g 炭水化物 229.4g 食塩 6.3g 食物繊維 11.4g	1542kcal 蛋白質 48.2g 脂質 42g 炭水化物 240.2g 食塩 7.4g 食物繊維 13.2g	1584kcal 蛋白質 57.3g 脂質 37.9g 炭水化物 247.8g 食塩 5.5g 食物繊維 12.4g	1654kcal 蛋白質 55.2g 脂質 46.7g 炭水化物 249g 食塩 5.9g 食物繊維 10.7g	1564kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.7g 炭水化物 233.4g 食塩 7.1g 食物繊維 9.5g
朝食	黒糖ロールパン 白桃缶 牛乳	クリームエスカルゴ オレンジ 牛乳	米飯 <祝い肴> 小松菜の錦糸和え 黒豆 蒲鉾(寿) 雑煮(西京味噌) 牛乳	米飯 <祝い肴> 伊達巻 おたふく豆 蒲鉾(さざんか) 清汁 牛乳	米飯 <祝い肴> 白身魚の照り焼き 斗六豆 ワ'ラ' 味噌汁 牛乳	バターシュガー ミカン缶 牛乳	マル-ル30g×2 パン 牛乳
昼食	米飯 鯖のごま照り焼き 揚げ出し豆腐 春雨とかにかまの中華あえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハンバーグデ'ミ'ワ'ソース マカロニサラダ ピーマンとワ'ラ'の炒めもの コンソメスープ ふりかけ	**松花堂弁当** 赤飯 ぶりの幽庵焼き お煮しめ 紅白なます 清汁	菜飯ご飯 豚ロースソテー和風ワ'ラ' くりきんとん 小松菜の和え物 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ オレンジゼリー 味噌汁	おにぎり(ゴマ塩) カレーうどん 紅生姜入り卵焼き 菜の花と小柱の和え物	米飯 鯖のピリ辛焼き シロナのお浸し きぬさやの卵とじ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏じゃが ワ'ラ'とハムの和風サラダ 山菜の炒め煮 しその実漬	米飯 *年越しそば* ゆかりおにぎり 年越しそば 野菜炒め シロナと白菜の胡麻和え	米飯 ミートローフ 冬瓜の銀あんかけ キャベツのしその実和え ゆず大根	米飯 炊き合わせ 茄子のてんぷら ごぼうの焙煎ゴマサラダ 桜漬	米飯 鶏肉の鍋照り さつまいものそぼろあんかけ シロナの胡麻和え 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 味噌汁 青かつば漬	米飯 肉吸い豆腐 ワ'ラ'とかにかまのサラダ 茄子のオランダ煮 シバ漬
3時	焼きドーナツ(チョコ) コーヒー	バ'ロ'ル 紅茶	干支饅頭(巳) お茶	煉りきり(寿) お茶	柚子羊羹 お茶	アップルティーケーキ コーヒー	エクレア 紅茶
	1645kcal 蛋白質 59.3g 脂質 46g 炭水化物 240.3g 食塩 7g 食物繊維 10.5g	1559kcal 蛋白質 41.6g 脂質 53.8g 炭水化物 225.8g 食塩 6.7g 食物繊維 12.5g	1654kcal 蛋白質 63.7g 脂質 40.5g 炭水化物 248.2g 食塩 5.9g 食物繊維 14.8g	1608kcal 蛋白質 52.9g 脂質 38.3g 炭水化物 252.4g 食塩 6.2g 食物繊維 12.4g	1610kcal 蛋白質 56.4g 脂質 24.8g 炭水化物 278.8g 食塩 6.9g 食物繊維 10.5g	1602kcal 蛋白質 53.9g 脂質 48.8g 炭水化物 233.1g 食塩 6.9g 食物繊維 10.3g	1562kcal 蛋白質 54.7g 脂質 53g 炭水化物 210g 食塩 7.3g 食物繊維 11.2g

