

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：2025/1/13～2025/1/26



	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	ワッパン [®] ニッシュ 白桃缶 牛乳	ストロベリーツイスト オレンジ 牛乳	なつかしあんぱん 洋ナシ缶 牛乳	マル [®] 30g × 2 パ [®] ナ 牛乳	レス [®] ト [®] ッガ [®] りんご缶 牛乳	おいものクリームパン ミ [®] ン缶 牛乳	カスタードロール パ [®] ン 牛乳
昼食	米飯 鯖の胡麻漬け焼き 揚げなすのあんかけ シロナとかにかまのサ [®] ラ [®] 味噌汁 ふりかけ	米飯 ビーメンチカツ 白菜とシメジの醤油炒め煮 ヨーグルトフルーツソース 味噌汁 ふりかけ	* 松花堂弁当 * ちりめん山椒ごはん マスの塩麹焼き 里芋の味噌田楽 小松菜と湯葉の梅あえ 清汁	菜飯おにぎり 肉うどん 温泉卵 しろなとあげの梅あえ	米飯 ホキの香草パン粉焼き [®] 外 [®] メ [®] ソ [®] ス 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 焼き鳥 豆苗とソー [®] セ [®] ジ [®] のド [®] レ [®] ッ [®] シ [®] ン [®] グ [®] あえ 大根とわかめの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリのごま焼き 茄子の煮浸し オニオンサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 イタリアンオムレツ 青梗菜のゴマ醤油あえ 三度豆のバター炒め つぼ漬	米飯 鯖のかば焼き 菜の花のワサビあえ ブ [®] ロ [®] ッ [®] コ [®] リ [®] の中華炒め しその実漬	米飯 ポークソテーマトソース カ [®] ワ [®] ワ [®] の Mayo [®] ネ [®] ズ [®] あえ ごぼう炒り煮 桜漬け	米飯 鰯の山椒焼き ブ [®] ロ [®] ッ [®] コ [®] リ [®] のドレッシング和え 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 鶏肉とごぼうの旨煮 枝豆と春雨の中華サラダ もやしの甘辛炒め 青かっぱ漬	米飯 ホッケの味噌煮 千切りサ [®] ラ [®] レンコンのきんぴら シバ漬け	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 シロナと刻み昆布の和え物 中華スープ ピーマン漬
3時	いちごブチシュー 紅茶	カスタードプリン コーヒー	練り切り（梅） お茶	ミ [®] 野 [®] 菜 [®] カ [®] ラ [®] （3個） お茶	ソー [®] ダ [®] ー [®] ゼ [®] リ [®] ー コーヒー	黒ゴマ蒸しパン お茶	ブ [®] チ [®] マ [®] ン [®] ケ [®] キ [®] （2個） 紅茶
	エネルギー 1584kcal 蛋白質 49.8g 脂質 61.4g 炭水化物 198.5g 食塩 6.3g 食物繊維 9.1g	エネルギー 1666kcal 蛋白質 52.2g 脂質 55.4g 炭水化物 235.2g 食塩 6.6g 食物繊維 10.1g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 56.1g 脂質 43.9g 炭水化物 244.6g 食塩 5.4g 食物繊維 15.5g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 56.6g 脂質 44.6g 炭水化物 227.1g 食塩 8.6g 食物繊維 9.7g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 54.1g 脂質 49.4g 炭水化物 230.9g 食塩 7.3g 食物繊維 12.1g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 57.1g 脂質 40.6g 炭水化物 232.8g 食塩 7.1g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 52.8g 脂質 60.4g 炭水化物 211.5g 食塩 6.9g 食物繊維 10.1g
	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	ミニ山シュガー 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン オレンジ 牛乳	レス [®] ト [®] ッガ [®] 洋ナシ缶 牛乳	マル [®] 30g × 2 パ [®] ナ 牛乳	バ [®] ター [®] シ [®] ュ [®] ガ [®] -コ [®] ッ [®] パ [®] りんご缶 牛乳	ワッパン [®] ニッシュ ミ [®] ン缶 牛乳	メロンパン パ [®] ン 牛乳
昼食	米飯 ハンバーグマトソ [®] ス チーズとコーンのサ [®] ラ [®] ア [®] マ [®] ラのソ [®] テ [®] ー コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖の塩焼き オクラの胡麻和え ヒジキの煮物 赤だし ふりかけ	ゆかりおにぎり あんかけ蕎麦 竹輪の紅生姜揚げ ブ [®] ロ [®] ッ [®] コ [®] リ [®] とハムの和風サラダ	カツ丼 春菊とあげの和えもの オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉の和風カレー焼き ポテトサラダ ブ [®] ロ [®] ッ [®] コ [®] リ [®] のソ [®] テ [®] ー 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリ大根 胡瓜とモズクの三杯酢あえ 里芋の田楽 味噌汁 ふりかけ	米飯 麻婆豆腐 人参サラダ 蒸し焼売 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ほきのきのこあんかけ スパゲッティサラダ 味噌汁 しその実漬	米飯 豚肉と里芋の炒め煮 青梗菜の醤油あえ 野菜炒め たくあん	米飯 マスの山椒焼き 春雨の棒棒鶏 [®] ト [®] レ [®] あえ 味噌汁 つぼ漬け	米飯 メバルの磯部焼 ビーフンのサラダ 菜の花とフ [®] ン [®] クの洋風煮 赤かっぱ漬	米飯 ホッケの照り焼き シロナのごまあえ 厚揚げの煮物 青かっぱ漬	米飯 肉じゃが 青梗菜とツナのゆず和え もやしのそぼろ炒め ピーマン漬	米飯 鰯の焼き浸し さつま芋のあんかけ ホウレン草とえのきの和風あえ 桜漬け
3時	もみじまんじゅう お茶	カフェオレゼリー 紅茶	おかしなバナナ お茶	チョコマフィン コーヒー	やわらかクリーム大福 お茶	フルーツポンチ 紅茶	水ようかん お茶
	エネルギー 1571kcal 蛋白質 50.8g 脂質 57.9g 炭水化物 231.3g 食塩 6.3g 食物繊維 11.5g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 56.7g 脂質 49.2g 炭水化物 222.1g 食塩 6g 食物繊維 13.2g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 52.1g 脂質 40.6g 炭水化物 236.5g 食塩 6.8g 食物繊維 22g	エネルギー 1662kcal 蛋白質 58.1g 脂質 47.3g 炭水化物 246.7g 食塩 5.8g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 57.8g 脂質 52.2g 炭水化物 228.4g 食塩 6.1g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 49.4g 脂質 57g 炭水化物 217.2g 食塩 5.8g 食物繊維 11.1g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 56g 脂質 37g 炭水化物 213.2g 食塩 7g 食物繊維 11g

