

## 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：2025/1/27～2025/2/9



	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
朝食	黒糖ロールパン 白桃缶 牛乳	抹茶ツイスト おまんこ 牛乳	レーズンドッグ 洋ナシ缶 牛乳	なつかしあんぱん バナナ 牛乳	マルロ30g×2 りんご缶 牛乳	ショコラロール おまんこ 牛乳	バターシュガーコッパ パン 牛乳
昼食	米飯 ちゃんご鍋風煮 さつま芋の煮物 胡瓜とわかめの和え物 味噌汁 ふりかけ	ポークカレー キャベツとツナのサラダ 青りんごゼリー 福神漬	米飯 シルバーの焼き浸し 五目豆 胡瓜とハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンピカタ 白菜とトマトのサラダ ほうれん草とベーコンの炒め物 コンソメスープ ふりかけ	菜飯おにぎり 野菜たっぷり味噌ラーメン 蒸し焼売 胡瓜とツナのピーナッツあえ	米飯 鶏肉の味噌焼き かぼちゃと法蓮草のおかか炒め 長芋とコーンのサラダ 清汁 ふりかけ	* 節分 * たまご巻 炊き合わせ 菜の花のからし和え 赤だし
夕食	米飯 肉団子の中華あんかけ ブロッコリーの白ドレサラダ たけのこの味噌煮 つぼ漬	米飯 マスのごま照焼き マカロニサラダ 具たくさん汁 ピーマン漬	米飯 和風おろしハンバーグ マカロニサラダ 小松菜とアボカドのバター醤油炒め しその実漬	米飯 ホキの梅風味南蛮漬け 小松菜とハムのサラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 焼き肉風 青梗菜の中華あえ かきたま汁 赤かつば漬	米飯 鯉のバターソテー いんげんとかにかまの醤油和え ブロッコリーとハムの炒め物 たくあん	米飯 クリームチュー 大根の含め煮 コールスローサラダ しば漬
3時	リングドーナツ コーヒー	たい焼き お茶	レモンケーキ 紅茶	まがりせんべい 紅茶	キャロット蒸しパン 紅茶	チョコバウム コーヒー	厄除け饅頭 お茶
	エネルギー 1545kcal 蛋白質 50.8g 脂質 35.5g 炭水化物 255.1g 食塩 7.1g 食物繊維 15.6g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 56.5g 脂質 43.8g 炭水化物 222.6g 食塩 6.4g 食物繊維 12.8g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 52g 脂質 59.7g 炭水化物 222.4g 食塩 7g 食物繊維 14.1g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 61.9g 脂質 44.9g 炭水化物 244.8g 食塩 7.4g 食物繊維 12.6g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 48.3g 脂質 48.5g 炭水化物 222.4g 食塩 7.4g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 57.6g 脂質 64.5g 炭水化物 209.2g 食塩 5.6g 食物繊維 9.4g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 49.4g 脂質 33.3g 炭水化物 254.9g 食塩 6.6g 食物繊維 13.7g
	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	黒糖みるく 黄桃缶 牛乳	メロンパン おまんこ 牛乳	カスタードクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	ショコラロール バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	マルロ30g×2 菜の花の中華和え おまんこ 牛乳	レーズンドッグ パン 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 豚汁うどん 揚げ出し豆腐 春菊のゴマ醤油あえ	米飯 鯉の柚子胡椒焼き 里芋とカニカマのサラダ ネギ入り卵焼き 味噌汁 ふりかけ	中華丼 焼き餃子（ボン酢） 菜の花の和風あえ 中華スープ	米飯 鯖の利休焼き さつま芋の煮つけ 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 すき焼き風煮 小松菜とベーコンの炒め物 大根とわかめのサラダ 卵の花 味噌汁 ふりかけ	米飯 シルバーの生姜煮 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 和風おろしソースハンバーグ 野菜炒め 三豆の胡麻和え 洋風かきたまスープ ふりかけ
夕食	米飯 ほっけの漬け焼き オクラとわかめの酢の物 清汁 ピーマン漬	米飯 キノコオニオンス 菜の花のお浸し コンソメスープ しば漬	米飯 ほぎの甘酢あんかけ しろなと人参のゴマ和え ヒジキの煮物 赤かつば漬	米飯 豆腐チャンプル 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬	米飯 マスのネギ味噌焼き ハムと玉ねぎのサラダ 卵の花 青かつば漬	米飯 納豆とチーズのオープンオムレツ 枝豆と豆腐のサラダ 大根の甘辛炒め しその実漬	米飯 ブリの塩焼き 胡瓜の梅だしあえ はくさいの煮浸し たくあん
3時	長崎かたびら（1/2） お茶	プチシュー（2個） コーヒー	小倉あんパイ お茶	レモンティーケーキ 紅茶	栗かすてら饅頭 お茶	紅茶ゼリー コーヒー	乳華饅頭 お茶
	エネルギー 1537kcal 蛋白質 53.9g 脂質 45.8g 炭水化物 220.7g 食塩 7.7g 食物繊維 12g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 60.3g 脂質 51.8g 炭水化物 214.4g 食塩 6.7g 食物繊維 9g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.3g 脂質 42.4g 炭水化物 240.5g 食塩 6.3g 食物繊維 13.6g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 58.7g 脂質 43.2g 炭水化物 240.3g 食塩 6.8g 食物繊維 11.6g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 53.1g 脂質 43.8g 炭水化物 220.8g 食塩 6.4g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 58.7g 脂質 52.7g 炭水化物 219.1g 食塩 6.4g 食物繊維 13.7g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 47.7g 脂質 47.4g 炭水化物 28.3g 食塩 2g 食物繊維 1.6g

