

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：2025/2/10~2025/2/23



	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	はちみつプンプン 白桃缶 牛乳	バターシュガー・コア® オレンジ 牛乳	レーズントッパ® 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワッパン® ニッシュ ミカン缶 牛乳	ストロベリーツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 海老フライとコロケ 野菜炒め 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 鶏南蛮風そば じゃが芋のカレー炒め 胡瓜と人参の中華あえ	米飯 マスの梅肉焼 シロナとソーセージの炒め物 春菊のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ビーフシチュー ピーマンのオイスターソース炒め マカロニサラダ ふりかけ	米飯 鰯の胡麻漬け焼き かたろけとツナのサラダ 菜の花とワサビの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 * 松花堂弁当 * 赤飯 豚肉の幽庵焼き 里芋の煮物 菜の花のからし和え 清汁	米飯 ほっけのソーレモン添え 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 豚肉と豆腐の煮物 法連草ともやしの胡麻和え 大根のピリ辛炒め 桜漬け	米飯 メバルの照り焼き 白菜の和風サラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 豚肉と里芋の卵とじ煮 レンコンの炒り煮 しらす和え 赤かつば漬	米飯 鯖の磯部焼 レンコンとエノキのあえ物 味噌汁 ツボ漬け	米飯 鶏肉とごぼうの煮物 海藻かつめ もやしとにらのソーテ たくあん	米飯 シルバーの野菜あんかけ 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け	米飯 蒸しどりのネギソース 春雨のゆずドレあえ がんもの煮物 ピーマン漬け
3時	加タド® フォーキー (2個) 紅茶	ミニあんドーナツ お茶	牛乳ケーキ コーヒー	抹茶ミルクゼリー お茶	カットロールケーキ (Wチョコ) コーヒー	練り切り (和のケーキ) お茶	ムースシュー 紅茶
	エネルギー 1626kcal 蛋白質 42.7g 脂質 49.4g 炭水化物 246.7g 食塩 5.9g 食物繊維 10.4g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 62.1g 脂質 40.5g 炭水化物 229.2g 食塩 8.2g 食物繊維 11.3g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 59g 脂質 39.4g 炭水化物 235.1g 食塩 6.5g 食物繊維 12.1g	エネルギー 1621kcal 蛋白質 51.2g 脂質 57.6g 炭水化物 221.6g 食塩 5.7g 食物繊維 12.2g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 59.4g 脂質 53.7g 炭水化物 219.5g 食塩 6.3g 食物繊維 11.1g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 57.8g 脂質 48.2g 炭水化物 217g 食塩 7.3g 食物繊維 12.7g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 57.7g 脂質 49.5g 炭水化物 211.7g 食塩 5.7g 食物繊維 9g
	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	NEGMARU®-R30g×2 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	ワッパン® ニッシュ バナナ 牛乳	レーズントッパ® りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	ミルクツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 肉団子の詐豚風 アスパラとベーコンのバター醤油炒め 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 さつま芋とレーズンのサタ シロナの和え物 コンソメスープ ふりかけ	米飯 鶏肉の唐揚げ 牛蒡のきんぴら 三度豆の和え物 中華スープ ふりかけ	米飯 ほっけの甘辛ネギ焼き 切干大根煮 ツナ入りポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ビビンバ丼 茄子の含め煮 温泉卵 中華スープ	米飯 菜飯おにぎり 近江ちゃんぼん アロカリの炒め物 大豆サラダ	米飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ炒め 小松菜とツナのゆずかつおあえ 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 シルバーの菜種焼き 白菜と貝柱の梅ドレあえ 厚揚げの煮物 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 メバルの煮つけ 胡瓜とかにかまのサラダ 味噌汁 ピーマン漬	米飯 一銭焼風卵焼き 三度豆のゴマあえ 長芋の煮物 刻みたくあん	米飯 ブりの胡麻漬け焼き オクラの青じそドレあえ 大根の煮物 シバ漬け	米飯 ハムカツ シロナとソーセージのサラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 鯖のムニエル 白菜とかまぼこの中華あえ 里芋の煮物 シソの実漬
3時	どらやき お茶	ふわふわワッフル (宇治抹茶) コーヒー	味噌饅頭 お茶	バタークッキー 紅茶	黒ボニー お茶	マフラーケーキ (1/2) コーヒー	鯛饅頭 お茶
	エネルギー 1651kcal 蛋白質 59g 脂質 47.7g 炭水化物 240.7g 食塩 7g 食物繊維 11.6g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.1g 炭水化物 248.7g 食塩 6g 食物繊維 14.2g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 60.1g 脂質 40.5g 炭水化物 232g 食塩 6.3g 食物繊維 9.9g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 53.2g 脂質 49.3g 炭水化物 238.3g 食塩 6.7g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 52.8g 脂質 55.1g 炭水化物 208.6g 食塩 6.5g 食物繊維 9.7g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42.3g 炭水化物 246.1g 食塩 8.8g 食物繊維 12.9g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 54.8g 脂質 57.6g 炭水化物 233.9g 食塩 5.5g 食物繊維 9.4g

