

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：2025/2/24～2025/3/9

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 1	日 2
朝食	ﾊﾞｰｸﾞｼﾞｬｰｺｯﾊﾟ 白桃缶 牛乳	レーズンベストリー オレンジ 牛乳	ワッパンﾆｯｼｬ 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	ストロベリーツイスト りんご缶 牛乳	ﾌﾞﾚｯﾄ30g×2 ﾐｶﾝ缶 牛乳	クリームエスカルゴ パイ 牛乳
昼食	米飯 メバルの味噌焼き さつまいもの甘辛炒め 胡瓜のキムチあえ 中華スープ ふりかけ	木の葉丼 鶏肉の南蛮漬け 青梗菜ののり和え 味噌汁	米飯 鰯の蒸し焼きトマトソース じゃが芋の煮物 もやしとわかめのわさびあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チーズハンバーグ 棒棒鶏 ｱｽﾞﾏﾞとﾌﾗﾝｸの炒めもの コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖のゆかり揚げ おろし和え 煮奴 赤だし ふりかけ	米飯 お好み焼き シロナのお浸し 小松菜と卵の炒め物 味噌汁 ふりかけ	おにぎり(ゴマ塩) わかめきざみうどん エビのかき揚げ 菜の花と小柱のゴマ和え
夕食	豚じゃが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風サラダ 山菜の炒め煮 桜漬け	米飯 ホッケの塩焼き 法連草の梅風味あえ 里芋の煮物 しその実漬	米飯 回鍋肉 白菜とツナのゆず醤油あえ 蓮根の炒め物 ピーマン漬	米飯 ブリの煮つけ シロナとハムのゆずかつおあえ 味噌汁 赤かつば漬	米飯 豚肉のチャブチェ 野菜サラダ 茄子のそぼろあんかけ 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 じゃが芋とベーコンの炒め物 青かつば漬	米飯 鶏肉の香草パン粉焼きｶﾙﾎｰｽ ｶﾞﾌﾞﾗｰとかにかまのサラダ 味噌汁 ｼﾞﾊﾞ漬け
3時	ﾊﾞｰﾑｰﾙ 紅茶	かぼちゃ饅頭 お茶	ミックスジュースのゼリー コーヒー	きなこ蒸しパン お茶	焼きドーナツ(チョコ) 紅茶	ミルク餅(あずき) お茶	マフィン コーヒー
	ｷｷｷ - 1608kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.1g 炭水化物 261.5g 食塩 7.1g 食物繊維 13g	ｷｷｷ - 1623kcal 蛋白質 62g 脂質 40.6g 炭水化物 246g 食塩 6.8g 食物繊維 11.1g	ｷｷｷ - 1588kcal 蛋白質 54g 脂質 55.8g 炭水化物 211.7g 食塩 6.2g 食物繊維 11.1g	ｷｷｷ - 1560kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.2g 炭水化物 238.1g 食塩 7.5g 食物繊維 12g	ｷｷｷ - 1635kcal 蛋白質 56.4g 脂質 54.2g 炭水化物 222.6g 食塩 5.4g 食物繊維 10.4g	ｷｷｷ - 1584kcal 蛋白質 55.2g 脂質 44.3g 炭水化物 235.4g 食塩 6.9g 食物繊維 11.7g	ｷｷｷ - 1590kcal 蛋白質 56.4g 脂質 51.1g 炭水化物 224g 食塩 8.1g 食物繊維 10.9g
	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	ミニ山シユガー 黄桃缶 牛乳	ﾌﾞﾚｯﾄ30g×2 ﾛﾝｼﾞ 牛乳	ｼﾞｮｺﾞﾗｰﾙ 洋ナシ缶 牛乳	黒糖みるく ﾊﾞﾅ 牛乳	ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ りんご缶 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞｯｸﾞ ﾐｶﾝ缶 牛乳	メロンパン ﾊﾞｲ 牛乳
昼食	*ひな祭り* ひな祭り寿司 炊き合わせ ピーチゼリー 清汁	米飯 ｼﾙﾊﾞｰの野菜あんかけ 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽと卵の炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 他人煮 ﾚﾝｺﾝの炒め物 ほうれん草のﾄﾞﾚあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ゆかりおにぎり たぬきそば 五目豆 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかあえ	米飯 豚肉の甘辛焼き ポテトサラダ 青梗菜と小柱の中華炒め すまし汁 ふりかけ	米飯 鯖のｶﾞﾚｰﾑﾆｰﾙ 寒天ｼﾞﾗｸﾞ じゃが芋のり塩炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏天 法連草のゴマ醤あえ ﾌﾞﾘｯｺﾘｰとﾌﾗﾝｸの炒め物 赤だし ふりかけ
夕食	米飯 青椒肉絲 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 中華スープ 赤かつば漬	米飯 和風しそ入りハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ 青梗菜とﾌﾗﾝｸのソテー ﾋｰﾏﾝ漬	米飯 鰯のおろし煮 ｱｽﾞﾏﾞとﾌﾗﾝｸの炒め物 ｷﾞﾀﾞ ﾋｰﾏﾝ	米飯 豆腐と豚肉のチリソース 胡瓜の酢の物 味噌汁 しその実漬	米飯 ぶりのネギ味噌焼き 菜の花の醤油あえ ﾚﾝｺﾝのｺﾞﾏ油炒め ｼﾞﾊﾞ漬	米飯 肉団子の甘辛煮 小松菜とツナのサラダ 野菜炒め 桜漬け	米飯 メバルの煮つけ 春菊の煮浸し 大根とかにかまの和え物 青かつば漬
3時	ひとくち桃まん お茶	ﾊﾞｰｸﾞｸｯｷｰ コーヒー	今川焼 お茶	黒糖蒸しパン 紅茶	抹茶ゼリー(粒あん) お茶	ｶｯﾊﾞｲﾋﾞｰﾝ お茶	ｴｸﾚｱ コーヒー
	ｷｷｷ - 1527kcal 蛋白質 40.8g 脂質 42.7g 炭水化物 238.2g 食塩 6.3g 食物繊維 11.3g	ｷｷｷ - 1616kcal 蛋白質 56.9g 脂質 51.2g 炭水化物 223.1g 食塩 6.5g 食物繊維 11.9g	ｷｷｷ - 1558kcal 蛋白質 55.8g 脂質 47.7g 炭水化物 219.4g 食塩 4.8g 食物繊維 12g	ｷｷｷ - 1571kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.5g 炭水化物 249.7g 食塩 8.8g 食物繊維 14.5g	ｷｷｷ - 1605kcal 蛋白質 58.6g 脂質 49.1g 炭水化物 224.2g 食塩 5.5g 食物繊維 10.7g	ｷｷｷ - 1561kcal 蛋白質 49.9g 脂質 57.4g 炭水化物 205.4g 食塩 5.5g 食物繊維 10.6g	ｷｷｷ - 1656kcal 蛋白質 53.3g 脂質 54.5g 炭水化物 221.8g 食塩 5.8g 食物繊維 10g

