

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：2023/12/18～2023/12/24

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	ストロベリーツイスト パン 牛乳	ワサビニッシュ りんご缶 牛乳	レーズントッパ 黄桃缶 牛乳	チョコカスター パン 牛乳	おいものクリームパン パン 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	マルロ-ル30g×2 オレンジ 牛乳
昼食	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 大根の酢の物 ちくわと白菜の醤油炒め煮 味噌汁 ふりかけ	あんかけチャーハン ひじき炒り煮 キャベツとツナのサラダ 中華スープ 	米飯 肉じゃが ピーマン炒め 大根とかまぼこのゴマ醤油あえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の塩麹焼き 小松菜とフランクの洋風煮 豆苗とソーセージのドレッシングあえ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 鶏南蛮風そば 紅生姜入り卵焼き 菜の花とソーセージの和え物	米飯 鯖の酢醤油浸し ほうれん草とツナのサラダ 炒り豆腐 味噌汁 ふりかけ	米飯 もみの木型ハンバーグ汁 茄子のオランダ煮 サラダ水菜とトマトのサラダ ふりかけ 
夕食	米飯 タラのごま煮 菜の花の醤油あえ レンコンのきんぴら ピーマン漬	米飯 豆腐ステーキ 青梗菜とハムのマヨあえ カリフラワーのカレー炒め 桜漬け	米飯 ブリの味噌焼き オニオンサラダ 里芋のあんかけ しその実漬	米飯 厚揚げとひき肉のチリソース ブロッコリーのごま醤油あえ 中華スープ つぼ漬	米飯 メバルの幽庵焼き 枝豆と白菜の中華サラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 肉団子の野菜あんかけ 千切りサラダ 筍土佐煮 シバ漬け	米飯 鱈の照り焼き 胡瓜のゆかり和え 赤だし 赤かつば漬
3時	抹茶バウム コーヒー	小倉あんパイ お茶	ムースシュー 紅茶	カッパエビ お茶	カスタードプリン コーヒー	利休饅頭 お茶	リングドーナツ 紅茶
	エネルギー 1592kcal 蛋白質 51.1g 脂質 52.4g 炭水化物 245.2g 食塩 7g 食物繊維 9.8g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 45.3g 脂質 60.5g 炭水化物 212.2g 食塩 6.4g 食物繊維 10.2g	エネルギー 1696kcal 蛋白質 53.7g 脂質 49.4g 炭水化物 251.4g 食塩 7g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 62.9g 脂質 56.9g 炭水化物 221g 食塩 8g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 62.2g 脂質 39.6g 炭水化物 229.1g 食塩 8.1g 食物繊維 10.9g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 57.6g 脂質 45.6g 炭水化物 227.2g 食塩 6.8g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.3g 脂質 50.8g 炭水化物 220.6g 食塩 6.6g 食物繊維 11.3g