

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年 9月29日～2024年10月 5日)

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ レアスクランブルエッグ スパサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 たけのこおかか煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 ひじき煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 五目豆 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 ハムポテト コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳
	エネルギー 422kcal 蛋白質 9.6g 脂質 13.0g 炭水 47.4g 食塩 2.5g 食繊維 1.5g	エネルギー 432kcal 蛋白質 10.3g 脂質 6.1g 炭水 84.9g 食塩 1.7g 食繊維 2.1g	エネルギー 434kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.9g 炭水 87.7g 食塩 1.6g 食繊維 2.6g	エネルギー 486kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.2g 炭水 79.8g 食塩 1.9g 食繊維 2.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.0g 炭水 94.4g 食塩 1.6g 食繊維 0.4g	エネルギー 458kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.4g 炭水 84.1g 食塩 1.3g 食繊維 2.0g	エネルギー 504kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.9g 炭水 83.1g 食塩 2.0g 食繊維 1.5g
昼食	炊き込みご飯 和風ハンバーグ 蒸しナス ほうれん草のサラダ	豚丼 大根と揚げの煮物 オクラの和風サラダ 味噌汁	赤飯 バサの漬げ焼き 里芋鶏そぼろ煮 小松菜のぬた和え	ピラフ ピーマン炒め煮 菜の花のわさびマヨ和え コンリクス-7°	ご飯 肉団子の甘酢炒め キャベツのソテー インゲンの辛子和え	ご飯 麻婆豆腐 茄子のおかか煮 ブロッコリー和風サラダ	ご飯 カレイのバター醤油焼き ビーフソテー もやしの胡麻ドレ和え
	エネルギー 484kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.2g 炭水 74.9g 食塩 3.0g 食繊維 6.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.0g 炭水 67.3g 食塩 1.3g 食繊維 4.7g	エネルギー 429kcal 蛋白質 17.2g 脂質 3.7g 炭水 82.7g 食塩 2.2g 食繊維 4.6g	エネルギー 398kcal 蛋白質 13.7g 脂質 11.5g 炭水 62.1g 食塩 1.2g 食繊維 3.6g	エネルギー 456kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.5g 炭水 80.1g 食塩 2.1g 食繊維 5.0g	エネルギー 506kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.1g 炭水 71.0g 食塩 1.4g 食繊維 4.2g	エネルギー 404kcal 蛋白質 18.2g 脂質 6.8g 炭水 68.7g 食塩 1.2g 食繊維 2.9g
夕食	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め じゃが芋金平 花野菜サラダ	ご飯 赤魚の煮付 炒り豆腐 白菜の錦糸和え	ご飯 ポークチャップ なすの揚げ浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 アジのカレームニエル ジャーマンポテト 青梗菜の酢味噌和え	ご飯 サバの柚子味噌焼き 豚肉と厚揚げの煮物 海藻サラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 長芋煮物 小松菜のサラダ 味噌汁	ご飯 肉豆腐 絹寄せホタテしんじょう ほうれん草の和え物 味噌汁
	エネルギー 487kcal 蛋白質 13.1g 脂質 18.3g 炭水 71.0g 食塩 1.7g 食繊維 4.2g	エネルギー 416kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.7g 炭水 68.3g 食塩 2.9g 食繊維 2.8g	エネルギー 641kcal 蛋白質 17.0g 脂質 33.1g 炭水 73.5g 食塩 2.2g 食繊維 6.0g	エネルギー 468kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.5g 炭水 75.8g 食塩 1.8g 食繊維 3.1g	エネルギー 499kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.7g 炭水 69.0g 食塩 3.3g 食繊維 1.9g	エネルギー 550kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.6g 炭水 74.3g 食塩 1.9g 食繊維 4.0g	エネルギー 647kcal 蛋白質 29.9g 脂質 29.7g 炭水 70.5g 食塩 2.2g 食繊維 3.6g
3時	オレンジゼリー	白い風船	水ようかん(こしあん)	シュークリーム	メープルパンケーキ	バナナドーナツ	ミニカスタードワッフル
	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 36kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.6g 炭水 5.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.0g 炭水 13.8g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水 10.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.4g	エネルギー 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 炭水 13.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g