

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年10月 6日～2024年10月12日)

	10月 6日 (日)	10月 7日 (月)	10月 8日 (火)	10月 9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)
朝食	パン ジャム コーンスープ つみれ野菜スープ煮 スパサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 長いも豚肉炒め ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 ほうれん草の白和え 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 ひじき煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 じゃが芋洋風煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 白菜クリーム煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳
	エネルギー - 354kcal 蛋白質 7.2g 脂質 7.6g 炭水 45.5g 食塩 2.0g 食繊維 1.8g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 9.8g 脂質 8.8g 炭水 82.0g 食塩 1.4g 食繊維 1.9g	エネルギー - 393kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.7g 炭水 79.5g 食塩 1.3g 食繊維 1.1g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.8g 炭水 74.4g 食塩 1.3g 食繊維 2.1g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 9.5g 脂質 7.9g 炭水 87.9g 食塩 1.4g 食繊維 2.1g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 9.0g 脂質 9.9g 炭水 76.7g 食塩 1.0g 食繊維 2.4g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 9.3g 脂質 15.1g 炭水 78.8g 食塩 1.5g 食繊維 1.6g
	昼食	ご飯 メルルーサのマスタード焼 和風スパゲッティー もずくの酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め エビ焼売 胡瓜の和え物 味噌汁	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 キャベツの錦糸和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 レンコンの金平 チンゲン菜のサラダ 中華スープ	ご飯 カレーの塩焼き 茄子と厚揚げの煮物 人参サラダ 味噌汁	ご飯 カレーうどん しろなとツナの炒め物 オクラと湯葉のポン酢和え
エネルギー - 464kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.9g 炭水 75.1g 食塩 2.1g 食繊維 3.3g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.3g 炭水 75.5g 食塩 2.6g 食繊維 3.7g	エネルギー - 585kcal 蛋白質 27.6g 脂質 19.5g 炭水 76.7g 食塩 2.3g 食繊維 4.3g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 17.3g 脂質 15.5g 炭水 71.6g 食塩 2.7g 食繊維 3.5g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 30.3g 脂質 11.3g 炭水 72.1g 食塩 2.7g 食繊維 3.7g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.2g 炭水 71.0g 食塩 2.3g 食繊維 4.2g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.3g 炭水 75.3g 食塩 2.6g 食繊維 5.8g	
夕食	ご飯 照りマヨハンバーグ 肉詰めはんぺん 大根サラダ	ご飯 エビカツ 大根洋風煮 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 サバの味噌煮 五目豆 しろなの菜種和え	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 白菜のクリーム煮 菜の花のサラダ	ご飯 牛肉コロッケ 卵豆腐 小松菜の胡麻味噌和え	ご飯 豚肉の野菜巻き ちくわ煮 菜の花の和え物	ご飯 牛肉のきのこ炒め 里芋鶏そぼろ ほうれん草の梅肉和え 味噌汁
	エネルギー - 571kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.4g 炭水 80.0g 食塩 3.3g 食繊維 4.1g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 13.0g 脂質 9.4g 炭水 79.3g 食塩 1.8g 食繊維 3.8g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.7g 炭水 73.6g 食塩 3.0g 食繊維 1.9g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.2g 炭水 68.6g 食塩 1.5g 食繊維 3.8g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 11.6g 脂質 13.6g 炭水 91.0g 食塩 2.3g 食繊維 3.3g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.9g 炭水 75.7g 食塩 1.5g 食繊維 5.2g	エネルギー - 543kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.6g 炭水 77.0g 食塩 3.5g 食繊維 5.5g
	3時	薫るカフェゼリー	ムーンライトケーキ	プリン	カステラ	ブッセ (いちご)	いちごムース
エネルギー - 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー - 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー - 89kcal 蛋白質 1.7g 脂質 1.0g 炭水 18.1g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 0.0g 食塩 0.0g 食繊維 8.9g	エネルギー - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	エネルギー - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.2g 食塩 0.0g 食繊維 0.8g	