

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年10月13日～2024年10月19日)

	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ スパサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 ピーマン豚肉炒め ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 玉子と小松菜の炒め物 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 キャベツとハムのトマト煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 卵の花 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 白菜と厚揚げ煮物 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 切干し大根煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳
	エネルギー 408kcal 蛋白質 9.2g 脂質 11.7g 炭水 47.6g 食塩 2.4g 食繊維 1.8g	エネルギー 459kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.5g 炭水 82.8g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 412kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.7g 炭水 83.0g 食塩 1.4g 食繊維 1.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 12.1g 脂質 11.1g 炭水 84.8g 食塩 1.6g 食繊維 2.3g	エネルギー 472kcal 蛋白質 10.5g 脂質 7.8g 炭水 91.5g 食塩 1.2g 食繊維 2.7g	エネルギー 448kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.8g 炭水 80.9g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g	エネルギー 473kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.3g 炭水 80.4g 食塩 1.9g 食繊維 1.7g
昼食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大根洋風煮 菜の花の明太和え	ご飯 白身魚のバジルオイル焼き 白菜の煮びたし 胡瓜の昆布和え	ゆかりご飯 ラーメン えび焼売 インゲンのナムル	ご飯 カレイの香草パン粉焼き さつま揚げの玉子とじ ほうれん草なめ茸和え	チキンカレー チンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ ヨーグルト	ご飯 クリームシチュー キャベツと牛肉のソテー インゲンと竹輪の辛子和え	ご飯 ほっけの漬け焼き 里芋鶏そぼろ煮 小松菜のぬた和え
	エネルギー 450kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.7g 炭水 70.8g 食塩 1.9g 食繊維 5.3g	エネルギー 368kcal 蛋白質 13.3g 脂質 5.5g 炭水 67.0g 食塩 1.9g 食繊維 3.5g	エネルギー 482kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.5g 炭水 84.5g 食塩 4.1g 食繊維 6.3g	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.0g 炭水 73.6g 食塩 1.8g 食繊維 3.6g	エネルギー 617kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.3g 炭水 85.5g 食塩 2.9g 食繊維 5.1g	エネルギー 575kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.3g 炭水 92.6g 食塩 3.5g 食繊維 5.2g	エネルギー 457kcal 蛋白質 22.4g 脂質 6.4g 炭水 80.1g 食塩 0.9g 食繊維 3.9g
夕食	ご飯 豚肉と里芋の味噌炒め 高野豆腐の煮物 白菜の柚香和え	ご飯 オムレツ～クリームソース 野菜大豆煮 もやしのツナ和え コンソメスープ	ご飯 鶏肉の山椒煮 大根の味噌煮 小松菜のマヨおかか和え すまし汁	ご飯 ピーマンの肉詰め和風パスタ 茄子の含め煮 なます コンソメスープ	ご飯 豚肉生姜焼き がんもの煮物 胡瓜のサラダ 味噌汁	ご飯 厚揚げの甘辛炒め れんこん饅頭 オクラの酢味噌和え 味噌汁	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ すまし汁
	エネルギー 478kcal 蛋白質 23.3g 脂質 10.4g 炭水 74.2g 食塩 1.6g 食繊維 4.0g	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.1g 炭水 81.2g 食塩 3.2g 食繊維 4.6g	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.7g 炭水 65.9g 食塩 2.0g 食繊維 2.8g	エネルギー 420kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.5g 炭水 72.9g 食塩 1.9g 食繊維 4.3g	エネルギー 521kcal 蛋白質 28.5g 脂質 14.0g 炭水 72.9g 食塩 2.7g 食繊維 3.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.7g 炭水 82.8g 食塩 2.4g 食繊維 5.2g	エネルギー 642kcal 蛋白質 17.6g 脂質 31.6g 炭水 76.0g 食塩 1.8g 食繊維 5.0g
3時	ピーチゼリー	カステラ	たい焼き(カスタード)	ピーチムース	バウムクーヘン	栗饅頭	ブッセ(いちご)
	エネルギー 41kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 115kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.3g 炭水 23.5g 食塩 0.0g 食繊維 0.2g	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	エネルギー 45kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.1g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	エネルギー 114kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.9g 炭水 16.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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