

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年10月20日～2024年10月26日)

	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ さつま芋レモン煮 スパサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 五目豆 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 オムレツ さつま芋サラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 南瓜煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 じゃが芋金平 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳
	エネルギー 381kcal 蛋白質 5.3g 脂質 6.1g 炭水 57.3g 食塩 1.6g 食繊維 2.0g	エネルギー 439kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.6g 炭水 79.8g 食塩 1.2g 食繊維 2.2g	エネルギー 472kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.8g 炭水 86.3g 食塩 1.6g 食繊維 1.2g	エネルギー 449kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.5g 炭水 78.9g 食塩 1.9g 食繊維 1.6g	エネルギー 480kcal 蛋白質 11.1g 脂質 8.5g 炭水 90.2g 食塩 1.5g 食繊維 0.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 8.9g 脂質 8.1g 炭水 81.0g 食塩 1.1g 食繊維 3.1g	エネルギー 497kcal 蛋白質 8.8g 脂質 14.2g 炭水 84.7g 食塩 1.8g 食繊維 1.7g
昼食	きのこご飯 サバのおろし煮 茄子の田楽 菜の花のわさびマヨ和え	ご飯 牛肉のいも煮風 インゲンのソテー 白菜和風和え	ご飯 ミルフィーユカツ なすの土佐煮 チンゲン菜サラダ	他人丼 冬瓜の煮物 ブロッコリーボン酢和え みそ汁	ご飯 きつねうどん 大根煮物 チンゲン菜の和風サラダ	ご飯 お好み焼き ちくわ煮 もやしのナムル	ご飯 鶏のすき焼き風 だし巻き卵 大根サラダ
	エネルギー 549kcal 蛋白質 20.7g 脂質 23.4g 炭水 69.4g 食塩 2.2g 食繊維 3.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.9g 炭水 77.0g 食塩 1.1g 食繊維 4.2g	エネルギー 561kcal 蛋白質 18.5g 脂質 21.1g 炭水 74.5g 食塩 1.5g 食繊維 3.4g	エネルギー 446kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.2g 炭水 69.0g 食塩 1.4g 食繊維 4.6g	エネルギー 336kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.5g 炭水 69.8g 食塩 2.1g 食繊維 4.0g	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.5g 炭水 62.2g 食塩 1.8g 食繊維 3.8g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.7g 炭水 66.4g 食塩 1.5g 食繊維 3.3g
夕食	ご飯 卵入り回鍋肉 長芋煮物 海藻サラダ	ご飯 鶏肉のハーベストソース 白菜クリーム煮 大豆とひじきのサラダ コンソメスープ	ご飯 筑前煮 きのこことさつま芋のしんじ ほうれん草と干しエビの和 味噌汁	ご飯 クリームコロッケ ピーマンと豚肉の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め きんぴらごぼう 菊菜のサラダ 味噌汁	ご飯 二色のし鶏 豚肉と厚揚げの煮物 青梗菜のなめたけおろし和 味噌汁	ご飯 アジの煮付け 豆腐の中華煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁
	エネルギー 446kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.0g 炭水 75.2g 食塩 3.6g 食繊維 3.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 22.5g 脂質 25.7g 炭水 70.9g 食塩 2.4g 食繊維 4.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.0g 炭水 76.7g 食塩 2.5g 食繊維 4.3g	エネルギー 552kcal 蛋白質 13.3g 脂質 18.4g 炭水 84.3g 食塩 3.1g 食繊維 4.1g	エネルギー 565kcal 蛋白質 17.0g 脂質 24.9g 炭水 72.6g 食塩 3.1g 食繊維 6.6g	エネルギー 474kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.2g 炭水 72.0g 食塩 2.4g 食繊維 3.1g	エネルギー 395kcal 蛋白質 22.1g 脂質 5.5g 炭水 67.9g 食塩 2.6g 食繊維 4.0g
3時	水ようかん	マイケーキ	今川焼き	オレンジゼリー	ワッフル	パインムース	チョコクーヘン
	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 97kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水 16.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	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 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 47kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.7g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	エネルギー 117kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.1g 炭水 16.2g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g