

# 献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年10月27日～2024年11月 2日)

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月 1日(金)	11月 2日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ 豚肉と厚揚げ煮物 スパサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 白菜クリーム煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 大根とあげの煮物 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 ジャーマンポテト 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 長芋と豚肉炒め さつま芋サラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 春雨の鶏そぼろ炒め コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ちくわ煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳
	エネルギー 379kcal 蛋白質 8.3g 脂質 11.2g 炭水 42.2g 食塩 2.1g 食繊維 1.4g	エネルギー 433kcal 蛋白質 9.0g 脂質 9.7g 炭水 78.0g 食塩 1.1g 食繊維 1.8g	エネルギー 398kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.8g 炭水 81.0g 食塩 1.5g 食繊維 1.5g	エネルギー 488kcal 蛋白質 10.7g 脂質 14.2g 炭水 80.7g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 474kcal 蛋白質 9.7g 脂質 8.6g 炭水 89.8g 食塩 1.3g 食繊維 1.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.5g 炭水 101.2g 食塩 1.4g 食繊維 2.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 12.0g 脂質 13.0g 炭水 91.4g 食塩 1.9g 食繊維 1.3g
昼食	炊き込みご飯 ホキの山椒焼き レンコンの土佐煮 オクラのポン酢和え	ご飯 カレイの洋風野菜あんかけ 菜の花のツナ煮 キャベツのみそマヨ和え	ご飯 サワラの西京焼き 豚肉とごぼうのうま煮 インゲンの柚子和え	チャーハン 春巻き 胡瓜の生姜醤油和え 中華スープ	わかめご飯 五目うどん いんげんの煮物 カリフラワー和え物	赤飯 カレイの山椒焼き チンゲン菜の煮物 大根の錦糸和え 味噌汁	ネギ塩鶏丼 きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ 味噌汁
	エネルギー 386kcal 蛋白質 18.4g 脂質 2.8g 炭水 72.5g 食塩 1.9g 食繊維 5.3g	エネルギー 368kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.9g 炭水 63.3g 食塩 1.6g 食繊維 3.9g	エネルギー 468kcal 蛋白質 25.5g 脂質 9.9g 炭水 72.2g 食塩 1.3g 食繊維 5.0g	エネルギー 394kcal 蛋白質 12.5g 脂質 7.7g 炭水 70.4g 食塩 2.6g 食繊維 2.8g	エネルギー 386kcal 蛋白質 17.7g 脂質 4.5g 炭水 69.7g 食塩 2.2g 食繊維 5.4g	エネルギー 377kcal 蛋白質 19.8g 脂質 3.1g 炭水 68.7g 食塩 2.7g 食繊維 4.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.4g 炭水 74.1g 食塩 2.6g 食繊維 5.9g
夕食	ご飯 チキン南蛮 高野豆腐の煮物 小松菜の錦糸和え	ご飯 蓮根の挟み揚げ じゃが芋金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 里芋の煮物 ほうれん草和風サラダ 味噌汁	ご飯 牛肉のスタミナ焼 切り干し大根の煮物 焼きナス	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじき煮 チンゲン菜中華和え 味噌汁	ご飯 肉豆腐 茄子の揚げびたし 胡瓜のわさびマヨ和え	ご飯 かに玉 冬瓜の中華煮 しろなのナムル
	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 炭水 70.3g 食塩 3.2g 食繊維 1.8g	エネルギー 491kcal 蛋白質 15.0g 脂質 10.0g 炭水 88.1g 食塩 2.9g 食繊維 5.2g	エネルギー 471kcal 蛋白質 17.2g 脂質 8.3g 炭水 83.8g 食塩 3.0g 食繊維 6.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.4g 炭水 70.9g 食塩 2.0g 食繊維 4.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.5g 炭水 89.2g 食塩 3.0g 食繊維 7.6g	エネルギー 562kcal 蛋白質 18.8g 脂質 25.8g 炭水 66.8g 食塩 1.4g 食繊維 2.9g	エネルギー 445kcal 蛋白質 14.0g 脂質 13.1g 炭水 68.2g 食塩 2.2g 食繊維 3.7g
3時	メープルパンケーキ	マスカットゼリー	抹茶ワッフル	パウムクーヘン	水ようかん(抹茶)	カステラ	黒糖まんじゅう
	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 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 18.0g 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 78kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.2g 炭水 17.9g 食塩 0.2g 食繊維 0.7g