

# 献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年12月 1日～2024年12月 7日)

	12月 1日 (日)	12月 2日 (月)	12月 3日 (火)	12月 4日 (水)	12月 5日 (木)	12月 6日 (金)	12月 7日 (土)
朝食	パン ジャム コーンスープ オムレツ スパサラダ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げ煮物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ハムポテト 南瓜サラダ のり佃 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 五目豆 玉子サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 レンコン鶏そぼろ さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋の煮物 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 春雨鶏そぼろ ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳
	1杯分 - 468kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.7g 炭水 60.2g 食塩 2.7g 食繊維 1.2g	1杯分 - 512kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.4g 炭水 86.0g 食塩 1.4g 食繊維 1.6g	1杯分 - 477kcal 蛋白質 12.1g 脂質 6.2g 炭水 94.0g 食塩 1.4g 食繊維 1.9g	1杯分 - 542kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.1g 炭水 88.5g 食塩 2.0g 食繊維 0.8g	1杯分 - 536kcal 蛋白質 13.9g 脂質 9.7g 炭水 99.6g 食塩 1.5g 食繊維 1.6g	1杯分 - 499kcal 蛋白質 11.4g 脂質 9.6g 炭水 89.6g 食塩 1.4g 食繊維 1.9g	1杯分 - 577kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.5g 炭水 99.1g 食塩 1.0g 食繊維 1.5g
昼食	赤飯 サバの照り焼き さつま揚げのカレー炒め カリフラワーサラダ	ご飯 牛肉のチャプチェ風 冬瓜の中華煮 ほうれん草ナムル 味噌汁	ご飯 きつねうどん がんもの煮付 胡瓜のわさび和え	麻婆豆腐丼 ちくわ煮 オクラの和風サラダ 中華スープ	ご飯 お好み焼き 筍のおかか煮 インゲンのツナサラダ 味噌汁	ご飯 バサのマヨネーズ焼き 青菜の煮物 菜の花の和風サラダ 味噌汁	ご飯 鶏団子の中華野菜あんかけ 白菜と厚揚げの煮物 大根のサラダ 中華スープ
	1杯分 - 468kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.7g 炭水 71.2g 食塩 2.2g 食繊維 4.2g	1杯分 - 503kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.1g 炭水 87.0g 食塩 3.7g 食繊維 4.6g	1杯分 - 427kcal 蛋白質 13.8g 脂質 8.6g 炭水 73.7g 食塩 3.0g 食繊維 3.0g	1杯分 - 422kcal 蛋白質 18.0g 脂質 6.9g 炭水 73.4g 食塩 2.4g 食繊維 3.6g	1杯分 - 477kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.0g 炭水 67.4g 食塩 4.0g 食繊維 5.7g	1杯分 - 402kcal 蛋白質 18.0g 脂質 8.2g 炭水 66.2g 食塩 2.8g 食繊維 4.9g	1杯分 - 343kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.0g 炭水 52.4g 食塩 2.5g 食繊維 4.0g
夕食	ご飯 ポークビーンズ 切り干し大根煮 白菜サラダ	ご飯 アジの塩焼き じゃこピーマン しろなのツナ和え	ご飯 白身フライ 肉団子 菊菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻き 絹寄せホタテしんじょう 菜の花の錦糸和え	ご飯 カレーの山椒焼き 玉子焼き ブロッコリーの生姜醤油和	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじき煮 もやしのツナ和え	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲッティーシュリンプ 小松菜のピーナッツ和え
	1杯分 - 521kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.9g 炭水 83.9g 食塩 1.7g 食繊維 7.6g	1杯分 - 361kcal 蛋白質 21.2g 脂質 5.1g 炭水 60.9g 食塩 1.2g 食繊維 3.7g	1杯分 - 490kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.0g 炭水 83.7g 食塩 3.7g 食繊維 4.1g	1杯分 - 571kcal 蛋白質 18.8g 脂質 23.3g 炭水 76.7g 食塩 2.1g 食繊維 5.2g	1杯分 - 400kcal 蛋白質 22.7g 脂質 6.3g 炭水 65.0g 食塩 1.6g 食繊維 3.9g	1杯分 - 515kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.0g 炭水 74.7g 食塩 1.0g 食繊維 5.0g	1杯分 - 494kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.3g 炭水 84.2g 食塩 2.0g 食繊維 6.3g
3時	ワッフル	シュークリーム	メープルパンケーキ	はちみつケーキ	ミニカスタードワッフル	蒸るカフェゼリー	ムーンライトケーキ
	1杯分 - 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.0g 炭水 8.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯分 - 76kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	1杯分 - 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水 10.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.4g	1杯分 - 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1杯分 - 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 炭水 13.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	1杯分 - 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	1杯分 - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g