

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年11月10日～2024年11月16日)

	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ ほうれん草ハムソテー スパサラダ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花 南瓜サラダ のり佃 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 白菜のクリーム煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 金平ごぼう さつま芋サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 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 ほうれん草お浸し 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 399kcal 蛋白質 9.6g 脂質 9.0g 炭水 51.4g 食塩 2.3g 食繊維 2.5g	エネルギー 505kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.3g 炭水 90.1g 食塩 1.3g 食繊維 2.3g	エネルギー 481kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.1g 炭水 93.4g 食塩 1.4g 食繊維 2.9g	エネルギー 544kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.8g 炭水 83.5g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.3g 炭水 102.8g 食塩 1.2g 食繊維 3.2g	エネルギー 482kcal 蛋白質 11.8g 脂質 10.6g 炭水 85.4g 食塩 1.5g 食繊維 2.4g	エネルギー 521kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.7g 炭水 88.3g 食塩 1.8g 食繊維 2.5g
昼食	ご飯 牛肉和風煮 筑前煮 カリフラワーサラダ	ご飯 チキン南蛮 小松菜旨煮 パプリカとザーサイの和え	ご飯 サバの塩焼き ひじき煮 ブロッコリー菜種和え	ご飯 ハンバーグ 高野豆腐煮物 春雨サラダ	ご飯 ミンチカツ 大根と厚揚げ煮物 菜の花の胡麻和え	ご飯 白身魚の唐揚げ 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ	ハヤシライス 柱フライ キャベツのサラダ フルーツ
	エネルギー 505kcal 蛋白質 15.3g 脂質 16.2g 炭水 76.5g 食塩 1.8g 食繊維 3.1g	エネルギー 592kcal 蛋白質 15.5g 脂質 26.6g 炭水 74.9g 食塩 2.1g 食繊維 3.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.5g 炭水 64.8g 食塩 1.7g 食繊維 3.9g	エネルギー 549kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.7g 炭水 83.8g 食塩 2.1g 食繊維 4.1g	エネルギー 580kcal 蛋白質 13.6g 脂質 22.5g 炭水 80.5g 食塩 2.4g 食繊維 4.4g	エネルギー 535kcal 蛋白質 26.6g 脂質 14.4g 炭水 76.3g 食塩 1.9g 食繊維 4.3g	エネルギー 690kcal 蛋白質 18.3g 脂質 30.0g 炭水 89.2g 食塩 3.0g 食繊維 3.1g
夕食	ご飯 カレイの照り焼き 白菜と厚揚げ煮物 ブロッコリー明太子和え 味噌汁	ご飯 豚肉のうま塩炒め 長芋の煮物 インゲンのナムル 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め ちくわのきんぴら キャベツの胡麻和え 味噌汁	ご飯 サワラの田楽風 春巻き オクラの和え物 すまし汁	ご飯 鶏の磯辺焼き レンコン煮物 さっぱりなます 味噌汁	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 茄子の含め煮 チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け たれつき肉団子 小松菜のカニカマ和え 味噌汁
	エネルギー 376kcal 蛋白質 20.8g 脂質 3.5g 炭水 67.2g 食塩 2.8g 食繊維 3.4g	エネルギー 608kcal 蛋白質 18.2g 脂質 27.9g 炭水 74.6g 食塩 3.1g 食繊維 4.7g	エネルギー 433kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.3g 炭水 77.7g 食塩 2.9g 食繊維 4.1g	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.5g 炭水 75.5g 食塩 2.0g 食繊維 3.7g	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.8g 炭水 82.9g 食塩 2.8g 食繊維 4.3g	エネルギー 369kcal 蛋白質 11.1g 脂質 6.9g 炭水 67.2g 食塩 2.3g 食繊維 2.9g	エネルギー 410kcal 蛋白質 20.7g 脂質 5.2g 炭水 71.9g 食塩 2.6g 食繊維 2.3g
3時	ピーチゼリー	田舎まんじゅう	みるく饅頭	ブッセ(いちご)	もみじまんじゅう	いちごムース	たい焼き(カスタード)
	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 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 炭水 16.5g 食塩 0.0g 食繊維 1.0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.9g 炭水 14.6g 食塩 0.0g 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	エネルギー 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g	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 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g