

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年12月22日～2024年12月28日)

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ ジャーマンポテト スパサラダ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 さつま芋レモン煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 切干し大根煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 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 ヨーグルト 牛乳	ご飯 野菜大豆煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳
	1杯当り 465kcal 蛋白質 10.4g 脂質 11.6g 炭水 60.9g 食塩 2.3g 食繊維 1.8g	1杯当り 484kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.1g 炭水 89.4g 食塩 1.3g 食繊維 3.7g	1杯当り 493kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.2g 炭水 101.7g 食塩 1.0g 食繊維 1.7g	1杯当り 518kcal 蛋白質 13.6g 脂質 13.1g 炭水 86.6g 食塩 1.9g 食繊維 2.7g	1杯当り 505kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.0g 炭水 95.4g 食塩 1.2g 食繊維 2.4g	1杯当り 478kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.9g 炭水 84.0g 食塩 1.4g 食繊維 2.3g	1杯当り 538kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.0g 炭水 87.6g 食塩 1.7g 食繊維 2.8g
	ご飯 ポークの味噌炒め 炊き合わせ 菜の花さし和え	木の葉丼 菊菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁	とろっとオムライス 星型コロッケ エビのマリネ コンソメスープ	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め 焼きナス 小松菜のツナ和え 味噌汁	ご飯 カレイのバター醤油焼き ピーマン炒め煮 菜の花のわさびマヨ和え すまし汁	ご飯 卵とじうどん 大根のおかか煮 胡瓜のしらす和え	ご飯 ポークチャップ じゃが芋鶏そぼろ ほうれん草の白和え 味噌汁
1杯当り 603kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.6g 炭水 77.1g 食塩 1.9g 食繊維 5.0g	1杯当り 409kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.8g 炭水 76.9g 食塩 2.7g 食繊維 4.6g	1杯当り 590kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.6g 炭水 83.2g 食塩 4.5g 食繊維 3.9g	1杯当り 463kcal 蛋白質 27.3g 脂質 11.7g 炭水 65.7g 食塩 2.4g 食繊維 5.4g	1杯当り 439kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.4g 炭水 85.6g 食塩 2.3g 食繊維 5.5g	1杯当り 478kcal 蛋白質 16.2g 脂質 4.8g 炭水 92.5g 食塩 2.3g 食繊維 3.6g	1杯当り 513kcal 蛋白質 26.6g 脂質 11.7g 炭水 78.3g 食塩 2.2g 食繊維 4.6g	
夕食	ご飯 サバの照り焼き 筑前煮 ブロッコリー明太子和え	ご飯 ほっけの塩焼き 長芋豚肉炒め 大根サラダ	ご飯 鶏肉のハーブマスタードソース エンドウ豆ソテー 白菜のサラダ	ご飯 ブリの山椒焼き 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 赤魚の柚子味噌焼き なすの揚げ浸し 海藻サラダ	ご飯 鶏のから揚げ焼き 長芋煮物 大豆とひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 肉豆腐 絹寄せホタテしんじょう チンゲン菜と干しエビの和 味噌汁
	1杯当り 455kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.4g 炭水 69.3g 食塩 2.2g 食繊維 3.9g	1杯当り 386kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.0g 炭水 63.6g 食塩 1.5g 食繊維 2.3g	1杯当り 528kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.3g 炭水 70.3g 食塩 1.0g 食繊維 4.0g	1杯当り 501kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.2g 炭水 65.6g 食塩 1.5g 食繊維 3.2g	1杯当り 398kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.3g 炭水 66.3g 食塩 1.6g 食繊維 2.1g	1杯当り 664kcal 蛋白質 24.4g 脂質 27.6g 炭水 84.7g 食塩 2.6g 食繊維 6.6g	1杯当り 627kcal 蛋白質 28.0g 脂質 29.6g 炭水 67.2g 食塩 1.6g 食繊維 3.0g
	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	メープルパンケーキ	シャインマスカットゼリー
1杯当り 108kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1杯当り 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	1杯当り 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯当り 47kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.7g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	1杯当り 117kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.1g 炭水 16.2g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1杯当り 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水 10.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.4g	1杯当り 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	
3時							