

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 1月 1日～2025年 1月 4日)

	1月 1日 (水)	1月 2日 (木)	1月 3日 (金)	1月 4日 (土)		
朝食	ご飯 ひじき煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋洋風煮 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 ナスの含め煮 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 626kcal 蛋白質 13.8g 脂質 14.5g 炭水 85.3g 食塩 1.9g 食繊維 2.3g	エネルギー 524kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.0g 炭水 95.8g 食塩 1.2g 食繊維 1.5g	エネルギー 476kcal 蛋白質 11.5g 脂質 11.5g 炭水 82.8g 食塩 1.1g 食繊維 2.0g	エネルギー 543kcal 蛋白質 10.0g 脂質 17.5g 炭水 85.8g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g		
昼食	赤飯 プリの照焼き やわらかまぼこ寿 黒豆 法蓮草巻き 伊達巻き さつまいもきんとん 数の子 南瓜の炊き合わせ 紅白なます フルーツ 雑煮風	ちらし寿司 たけのこおかか煮 ブロッコリーの海苔わさび 味噌汁	ほたてご飯 若鶏三色巻き れんこん鰻頭 インゲンの青じそ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の味噌煮 玉子と小松菜の炒め物 胡瓜の酢の物 すまし汁		
	エネルギー 693kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.2g 炭水 102.8g 食塩 3.0g 食繊維 5.4g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.7g 脂質 4.6g 炭水 78.6g 食塩 3.6g 食繊維 4.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.9g 炭水 76.7g 食塩 3.7g 食繊維 3.5g	エネルギー 367kcal 蛋白質 17.8g 脂質 2.6g 炭水 68.9g 食塩 2.9g 食繊維 3.2g		
夕食	ご飯 松風焼き 里芋の含め煮 オクラとしらすの梅肉和え	ご飯 ビーフシチュー スパゲティソース 青菜のピーナッツ和え	ご飯 アジのムニエル(バジルチーズ) 高野豆腐の卵とじ カリフラワーサラダ	ご飯 鶏肉の甘辛みぞれ煮 さつま芋レモン煮 もやしの彩り和え		
	エネルギー 466kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.1g 炭水 76.6g 食塩 2.0g 食繊維 4.1g	エネルギー 573kcal 蛋白質 17.6g 脂質 19.5g 炭水 85.7g 食塩 2.2g 食繊維 4.5g	エネルギー 475kcal 蛋白質 25.3g 脂質 13.3g 炭水 66.1g 食塩 1.2g 食繊維 3.3g	エネルギー 488kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.2g 炭水 83.0g 食塩 2.0g 食繊維 3.2g		
3時	はちみつケーキ エネルギー 148kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	ムーンライトケーキ エネルギー 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	ミルクまんじゅう 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	ワッフル 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		