

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年12月15日～2024年12月21日)

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ キャベツとハムのトマト煮 スパサラダ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 レンコン煮物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 大根洋風煮 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 ひじき煮 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 長芋の煮物 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳
	1杯あたり 429kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.0g 炭水 60.1g 食塩 2.3g 食繊維 2.9g	1杯あたり 478kcal 蛋白質 10.9g 脂質 7.4g 炭水 92.3g 食塩 1.5g 食繊維 2.1g	1杯あたり 458kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.2g 炭水 89.4g 食塩 1.4g 食繊維 1.3g	1杯あたり 534kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.0g 炭水 85.0g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g	1杯あたり 489kcal 蛋白質 11.1g 脂質 9.0g 炭水 91.8g 食塩 1.0g 食繊維 1.2g	1杯あたり 501kcal 蛋白質 12.3g 脂質 11.9g 炭水 86.9g 食塩 1.6g 食繊維 3.4g	1杯あたり 518kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.7g 炭水 89.7g 食塩 1.8g 食繊維 1.0g
昼食	ご飯 塩じゃがコロケ 鶏ごぼう 菜の花のマスタード和え	ちらし寿司 切り干し大根の煮付 玉葱のサラダ 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 じゃが芋の洋風煮 オクラのサラダ 味噌汁	菜飯 肉うどん 野菜大豆煮 ブロッコリー和え物	ご飯 夕のマヨネーズ焼き 信田巻き 海藻サラダ 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け ヨーグルト	ご飯 カレイのバター醤油焼き チンゲン菜の煮びたし もやしのナムル コンソメスープ
	1杯あたり 533kcal 蛋白質 15.3g 脂質 15.3g 炭水 86.7g 食塩 2.7g 食繊維 4.5g	1杯あたり 417kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.4g 炭水 77.7g 食塩 2.9g 食繊維 3.6g	1杯あたり 576kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.9g 炭水 73.0g 食塩 1.9g 食繊維 4.2g	1杯あたり 488kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.0g 炭水 72.6g 食塩 1.8g 食繊維 6.4g	1杯あたり 491kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.7g 炭水 70.6g 食塩 2.5g 食繊維 2.4g	1杯あたり 603kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.0g 炭水 91.3g 食塩 2.9g 食繊維 4.6g	1杯あたり 453kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.9g 炭水 69.7g 食塩 2.1g 食繊維 2.3g
夕食	ご飯 牛肉のカレー炒め ちくわ煮 小松菜のなめたけ和え	ご飯 サバの味噌煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのピーナッツ	ご飯 白身魚の甘酢あん 玉子と小松菜の炒め物 里芋の明太マヨ和え	ご飯 豆腐ハンバーグ ミニ野菜グラタン やみつき胡瓜 味噌汁	ご飯 鶏肉塩だれ炒め 蓮根まんじゅう 白菜胡麻和え	ご飯 厚揚げ肉みそ炒め えび焼売 わかめの酢の物 すまし汁	ご飯 肉じゃが 筍のおかか煮 三色なます
	1杯あたり 518kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.6g 炭水 78.1g 食塩 1.8g 食繊維 5.1g	1杯あたり 478kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.2g 炭水 74.6g 食塩 2.4g 食繊維 5.4g	1杯あたり 443kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.4g 炭水 79.6g 食塩 2.2g 食繊維 3.8g	1杯あたり 473kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.5g 炭水 79.5g 食塩 3.4g 食繊維 4.9g	1杯あたり 503kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.1g 炭水 69.2g 食塩 1.8g 食繊維 3.4g	1杯あたり 593kcal 蛋白質 17.6g 脂質 22.4g 炭水 83.0g 食塩 2.4g 食繊維 3.3g	1杯あたり 495kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.8g 炭水 79.1g 食塩 1.8g 食繊維 3.9g
3時	たい焼き(カスタード)	メロンムース	パウムクーヘン	栗饅頭	ブッセ(いちご)	水ようかん	マイケーキ
	1杯あたり 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	1杯あたり 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.2g 炭水 8.4g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	1杯あたり 114kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.9g 炭水 16.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1杯あたり 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯あたり 58kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 0.0g 食塩 0.0g 食繊維 8.9g	1杯あたり 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯あたり 97kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水 16.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g