

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 1月26日～2025年 1月31日)

	1月26日（日）	1月27日（月）	1月28日（火）	1月29日（水）	1月30日（木）	1月31日（金）	
朝食	パン ジャム ジャーマンポテト スパサラダ コーンスープ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋鶏そぼろ 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 金平ごぼう 玉子サラダ 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 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ちくわ煮 コールスローサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	
	エネルギー 464kcal 蛋白質 10.4g 脂質 11.6g 炭水 61.0g 食塩 2.3g 食繊維 2.2g	エネルギー 496kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.6g 炭水 89.1g 食塩 1.6g 食繊維 1.6g	エネルギー 474kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.1g 炭水 91.0g 食塩 1.3g 食繊維 1.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.7g 炭水 90.4g 食塩 1.7g 食繊維 2.7g	エネルギー 497kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.3g 炭水 94.3g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g	エネルギー 475kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.4g 炭水 86.3g 食塩 1.8g 食繊維 1.6g	
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ れんこんそぼろ もやしのザーサイナムル 味噌汁	ご飯 チンゲン菜おろしソースかけ チンゲン菜の煮びたし 温奴 味噌汁	中華丼 ほうれん草ハムソテー 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉照り焼き さつま揚げのカレー炒め 白菜のレモン風味和え 味噌汁	ゆかりご飯 きつねうどん 柱フライ しろ菜の昆布和え	ご飯 かき揚げコロッケ 南瓜のそぼろあんかけ オクラの和風サラダ 味噌汁	
	エネルギー 525kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.9g 炭水 91.1g 食塩 4.2g 食繊維 5.5g	エネルギー 531kcal 蛋白質 23.0g 脂質 18.6g 炭水 69.1g 食塩 3.1g 食繊維 3.0g	エネルギー 390kcal 蛋白質 11.0g 脂質 6.3g 炭水 73.7g 食塩 2.9g 食繊維 4.0g	エネルギー 450kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.0g 炭水 73.6g 食塩 3.1g 食繊維 3.1g	エネルギー 544kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.2g 炭水 102.5g 食塩 4.0g 食繊維 3.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.2g 炭水 92.3g 食塩 3.7g 食繊維 6.4g	
夕食	ご飯 和風ハンバーグ エンドウ豆の炒め物 白菜のゆかり和え	ご飯 サバの胡麻煮 大根洋風煮 花野菜サラダ	ご飯 かに玉 大根中華煮 オクラの海苔和え	ご飯 カレイの煮付 茄子の田楽 チンゲン菜と桜えびのお浸	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め ささみとブロッコリーの炒 胡瓜のわさび和え 味噌汁	ご飯 ホキの梅煮 卵の花煮 菜の花の菜種和え	
	エネルギー 473kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.8g 炭水 73.5g 食塩 2.2g 食繊維 4.7g	エネルギー 438kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.8g 炭水 63.3g 食塩 1.3g 食繊維 3.8g	エネルギー 452kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.7g 炭水 70.1g 食塩 2.1g 食繊維 4.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.7g 炭水 66.8g 食塩 1.8g 食繊維 2.4g	エネルギー 479kcal 蛋白質 28.7g 脂質 11.5g 炭水 68.0g 食塩 2.1g 食繊維 4.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 22.0g 脂質 8.7g 炭水 65.7g 食塩 2.1g 食繊維 4.2g	
3時	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	抹茶ワッフル	パウムクーヘン	もみじ饅頭	
	エネルギー 117kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.1g 炭水 16.2g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水 10.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.4g	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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	