

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 1月12日～2025年 1月18日)

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	パン ジャム じゃが芋鶏そぼろ 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 キャベツとハムのトマト煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ほうれん草ハムソテー 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 小松菜と玉子の炒め物 コールスローサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ごぼうサラダ のり佃 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳
	エネルギー 437kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.3g 炭水 58.7g 食塩 2.4g 食繊維 1.6g	エネルギー 467kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.6g 炭水 88.5g 食塩 1.3g 食繊維 2.8g	エネルギー 465kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.8g 炭水 89.2g 食塩 1.4g 食繊維 2.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.7g 炭水 92.5g 食塩 1.7g 食繊維 3.1g	エネルギー 494kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.3g 炭水 94.2g 食塩 1.4g 食繊維 2.0g	エネルギー 464kcal 蛋白質 11.3g 脂質 9.6g 炭水 84.0g 食塩 1.6g 食繊維 2.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.5g 炭水 86.8g 食塩 1.5g 食繊維 1.7g
昼食	ご飯 牛すき煮 きんぴらごぼう ブロッコリー菜種和え 味噌汁	ご飯 カレーの山椒焼き 大根と油揚げの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 ジャーマンポテト シーザーサラダ 味噌汁	ご飯 アジの照り焼き 高野豆腐煮物 白菜のサラダ 味噌汁	三色丼 筑前煮 茄子の含め煮 味噌汁	ご飯 お好み焼き 春雨の酢の物 菜の花の胡麻和え	菜飯 しょうゆラーメン 青梗菜の卵炒め もずくの酢の物
	エネルギー 572kcal 蛋白質 25.1g 脂質 20.2g 炭水 78.6g 食塩 2.3g 食繊維 6.3g	エネルギー 389kcal 蛋白質 19.4g 脂質 3.2g 炭水 71.6g 食塩 2.0g 食繊維 3.2g	エネルギー 598kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.3g 炭水 77.7g 食塩 2.9g 食繊維 3.4g	エネルギー 457kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.4g 炭水 70.6g 食塩 2.5g 食繊維 4.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.0g 炭水 72.0g 食塩 3.1g 食繊維 3.5g	エネルギー 562kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.8g 炭水 91.1g 食塩 1.8g 食繊維 4.6g	エネルギー 379kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.2g 炭水 66.6g 食塩 6.1g 食繊維 4.2g
夕食	ご飯 サバの竜田揚げ 長芋の煮物 しろな梅和え	ご飯 ピーマンの肉詰め ちくわ煮 キャベツの胡麻和え	ご飯 サワラの田楽風 だし巻き卵 菜の花和え物	ご飯 鶏の磯辺焼き レンコン煮物 さっぱりなます	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 肉しゅうまい チンゲン菜の塩昆布和え	ご飯 赤魚の煮付け たれつき肉団子 インゲンの錦糸和え 味噌汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草お浸し 里芋の明太マヨ和え 味噌汁
	エネルギー 511kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.2g 炭水 74.3g 食塩 1.9g 食繊維 2.8g	エネルギー 402kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.8g 炭水 74.5g 食塩 2.0g 食繊維 3.6g	エネルギー 456kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.6g 炭水 65.1g 食塩 2.2g 食繊維 2.9g	エネルギー 482kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.0g 炭水 81.3g 食塩 2.5g 食繊維 4.2g	エネルギー 468kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.0g 炭水 75.6g 食塩 2.3g 食繊維 3.3g	エネルギー 426kcal 蛋白質 21.0g 脂質 5.7g 炭水 74.6g 食塩 2.6g 食繊維 2.2g	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.0g 炭水 75.6g 食塩 2.4g 食繊維 5.4g
3時	抹茶饅頭	ピーチゼリー	カステラ	たい焼き(カスタード)	ストロベリーゼリー	バウムクーヘン	栗饅頭
	エネルギー 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.2g 食塩 0.0g 食繊維 0.8g	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 115kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.3g 炭水 23.5g 食塩 0.0g 食繊維 0.2g	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	エネルギー 42kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.9g 炭水 16.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g