

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 1月 5日～2025年 1月11日)

	1月 5日 (日)	1月 6日 (月)	1月 7日 (火)	1月 8日 (水)	1月 9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)
朝食	パン ジャム 白菜のクリーム煮 スパサラダ コーンスープ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋煮物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 金時豆甘煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 玉子サラダ たいみそ 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 ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 茄子の揚げ浸し 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 卵の花 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 10.4g 脂質 11.9g 炭水 53.3g 食塩 2.2g 食繊維 1.6g	エネルギー 483kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.5g 炭水 92.5g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 14.4g 脂質 6.2g 炭水 109.4g 食塩 1.0g 食繊維 3.8g	エネルギー 528kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.4g 炭水 90.5g 食塩 2.1g 食繊維 1.0g	エネルギー 513kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.5g 炭水 91.7g 食塩 1.2g 食繊維 1.0g	エネルギー 408kcal 蛋白質 10.6g 脂質 13.9g 炭水 84.1g 食塩 1.6g 食繊維 2.3g	エネルギー 524kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.4g 炭水 88.1g 食塩 1.5g 食繊維 2.8g
昼食	ゆかりご飯 昆布うどん 人参きんぴら オクラの和え物	ご飯 牛肉コロッケ 野菜大豆煮 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き がんもの煮物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 しろ菜のピーナッツ和え すまし汁	カレーライス エンドウ豆ソテー 福神漬け フルーツ缶	ご飯 麻婆豆腐 パプリカとザーサイの和え 小松菜の昆布和え 中華スープ	木の葉丼 切り干し大根の煮付 ほうれん草白和え 味噌汁
	エネルギー 353kcal 蛋白質 10.2g 脂質 2.6g 炭水 72.4g 食塩 2.1g 食繊維 5.6g	エネルギー 588kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.2g 炭水 95.7g 食塩 3.6g 食繊維 5.7g	エネルギー 438kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.2g 炭水 65.7g 食塩 2.6g 食繊維 3.4g	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.7g 炭水 73.1g 食塩 2.1g 食繊維 4.7g	エネルギー 599kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.2g 炭水 90.9g 食塩 2.9g 食繊維 5.2g	エネルギー 431kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.4g 炭水 72.0g 食塩 2.3g 食繊維 3.7g	エネルギー 427kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.6g 炭水 74.2g 食塩 2.6g 食繊維 4.4g
夕食	ご飯 サワラの梅煮 竹輪と大根の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐の中華あんかけ 里芋鶏そぼろ煮 ほうれん草錦糸和え	ご飯 焼き鳥 レンコン金平 胡瓜とカニカマの酢の物	ご飯 サバの味噌煮 南瓜煮 温奴	ご飯 鶏肉のうま塩炒め 大豆と野菜のトマト煮 オクラのツナ和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 白菜とエビのソテー インゲンのサラダ	ご飯 ポトフ ささみとブロッコリー炒め もやしの彩り和え
	エネルギー 482kcal 蛋白質 23.9g 脂質 11.2g 炭水 68.9g 食塩 3.1g 食繊維 4.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.0g 炭水 75.6g 食塩 1.9g 食繊維 3.9g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.7g 炭水 77.4g 食塩 2.7g 食繊維 2.5g	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14.4g 炭水 73.3g 食塩 2.1g 食繊維 3.2g	エネルギー 517kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.0g 炭水 73.7g 食塩 3.2g 食繊維 6.1g	エネルギー 488kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.5g 炭水 72.5g 食塩 1.9g 食繊維 3.5g	エネルギー 411kcal 蛋白質 14.1g 脂質 7.4g 炭水 74.7g 食塩 1.8g 食繊維 5.2g
3時	いちごムース	蒸るカフェゼリー	シュークリーム	プリン	カステラ	メープルパンケーキ	ミニカスタードワッフル
	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	エネルギー 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.7g 脂質 1.0g 炭水 18.1g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	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 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 炭水 13.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g