

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 2月 2日～2025年 2月 8日)

	2月 2日 (日)	2月 3日 (月)	2月 4日 (火)	2月 5日 (水)	2月 6日 (木)	2月 7日 (金)	2月 8日 (土)
朝食	パン ジャム オムレツ スパサラダ コーンスープ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 金時豆甘煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げ煮物 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 レンコン鶏そぼろ 玉子サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋の煮物 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 春雨鶏そぼろ コールスローサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋洋風煮 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳
	エネルギー 464kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.7g 炭水 60.2g 食塩 2.7g 食繊維 1.2g	エネルギー 550kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.8g 炭水 106.0g 食塩 1.1g 食繊維 4.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.0g 炭水 88.3g 食塩 1.3g 食繊維 1.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.1g 炭水 89.3g 食塩 2.0g 食繊維 1.5g	エネルギー 504kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.5g 炭水 98.4g 食塩 1.3g 食繊維 1.7g	エネルギー 534kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10.8g 炭水 97.5g 食塩 1.7g 食繊維 2.3g	エネルギー 520kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.3g 炭水 84.1g 食塩 1.1g 食繊維 1.3g
昼食	ご飯 天ぷらうどん 冬瓜煮物 ほうれん草ナムル	ちらし寿司 がんもの煮付 菜の花の胡麻味噌和え 味噌汁	ご飯 白身フライ 五目豆 胡瓜と竹輪の和え物 味噌汁	ご飯 お好み焼き 白菜と厚揚げの煮物 インゲンのツナサラダ	ご飯 タラのタルタル焼き ひじき煮 なまず 味噌汁	豚丼 野菜大豆煮 ブロッコリーの生姜醤油和 味噌汁	ご飯 サバのマスタード焼き 筍のおかか煮 春雨サラダ 味噌汁
	エネルギー 393kcal 蛋白質 10.2g 脂質 6.3g 炭水 74.2g 食塩 2.0g 食繊維 4.7g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.8g 炭水 82.6g 食塩 4.0g 食繊維 4.0g	エネルギー 481kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.2g 炭水 82.1g 食塩 3.9g 食繊維 2.5g	エネルギー 447kcal 蛋白質 14.2g 脂質 17.0g 炭水 60.1g 食塩 2.1g 食繊維 4.0g	エネルギー 424kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.1g 炭水 70.4g 食塩 2.6g 食繊維 3.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 23.1g 脂質 9.6g 炭水 72.9g 食塩 2.4g 食繊維 5.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.9g 炭水 59.3g 食塩 2.8g 食繊維 3.8g
夕食	ご飯 バサのバター醤油焼き ピーマン炒め煮 胡瓜の甘酢生姜和え	ご飯 焼き鳥風 ハムポテト 小松菜のツナ和え	ご飯 豚肉の野菜巻き 絹寄せホタテしんじょう オクラ和え物	ご飯 カレイの山椒焼き 信田巻き ほうれん草の柚香和え 味噌汁	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ささみとブロッコリーの炒 もやしのツナ和え	ご飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 オクラのポン酢和え	ご飯 肉団子の中華野菜あんかけ スパゲッティーシュリンプ 小松菜のピーナッツ和え
	エネルギー 377kcal 蛋白質 15.9g 脂質 7.3g 炭水 62.7g 食塩 2.4g 食繊維 3.2g	エネルギー 437kcal 蛋白質 17.8g 脂質 9.3g 炭水 72.9g 食塩 2.2g 食繊維 3.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 15.4g 脂質 22.3g 炭水 76.6g 食塩 2.0g 食繊維 5.8g	エネルギー 457kcal 蛋白質 27.1g 脂質 7.2g 炭水 74.1g 食塩 3.6g 食繊維 5.5g	エネルギー 499kcal 蛋白質 26.4g 脂質 13.0g 炭水 71.7g 食塩 1.6g 食繊維 4.8g	エネルギー 386kcal 蛋白質 20.3g 脂質 5.7g 炭水 65.9g 食塩 1.4g 食繊維 3.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.4g 炭水 78.9g 食塩 2.0g 食繊維 4.1g
3時	ムーンライトケーキ	ミルクまんじゅう	ワッフル	いちごムース	薫るカフェゼリー	シュークリーム	プリン
	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	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	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	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 76kcal 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