

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 2月16日～2025年 2月22日)

	2月16日（日）	2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）	2月20日（木）	2月21日（金）	2月22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 炒り豆腐 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 大根洋風煮 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ひじき煮 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 長芋の煮物 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 味噌汁 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 440kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.2g 炭水 60.4g 食塩 2.4g 食繊維 1.8g	エネルギー 498kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.4g 炭水 87.6g 食塩 1.3g 食繊維 2.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.2g 炭水 89.0g 食塩 1.5g 食繊維 1.2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 12.6g 脂質 13.5g 炭水 85.7g 食塩 1.5g 食繊維 1.6g	エネルギー 511kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.9g 炭水 93.8g 食塩 1.5g 食繊維 2.2g	エネルギー 483kcal 蛋白質 11.0g 脂質 9.0g 炭水 90.2g 食塩 1.7g 食繊維 2.2g	エネルギー 538kcal 蛋白質 13.1g 脂質 14.8g 炭水 90.0g 食塩 2.5g 食繊維 3.3g
昼食	ご飯 白身魚の甘酢あん 南瓜の煮物 インゲンの胡麻和え	ご飯 塩じゃがコロッケ 五目豆 玉葱のサラダ 味噌汁	ご飯 卵とじうどん なすと厚揚げの煮物 オクラの錦糸和え	ご飯 鶏肉塩だれ炒め なめらか大学芋 菜の花の生姜醤油和え 味噌汁	ご飯 ブリの山椒焼き 信田巻き 小松菜のなめたけ和え 味噌汁	親子丼 キャベツのピーナッツ炒め 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 カレイのムニエル チンゲン菜の煮びたし もやしのナムル コンソメスープ
	エネルギー 399kcal 蛋白質 14.5g 脂質 1.5g 炭水 82.8g 食塩 2.1g 食繊維 5.1g	エネルギー 582kcal 蛋白質 15.2g 脂質 18.2g 炭水 91.1g 食塩 3.7g 食繊維 2.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 15.2g 脂質 5.4g 炭水 96.0g 食塩 1.8g 食繊維 6.0g	エネルギー 485kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.4g 炭水 81.9g 食塩 2.5g 食繊維 5.0g	エネルギー 493kcal 蛋白質 25.2g 脂質 15.3g 炭水 68.6g 食塩 2.6g 食繊維 2.6g	エネルギー 440kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.7g 炭水 67.6g 食塩 2.9g 食繊維 2.6g	エネルギー 463kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.6g 炭水 67.3g 食塩 1.9g 食繊維 2.5g
夕食	ご飯 チキンステーキ 玉子と小松菜の炒め物 里芋の明太マヨ和え	ご飯 赤魚の味噌煮 きんぴらごぼう ほうれん草の酢味噌和え	ご飯 煮込みハンバーグ ミニ野菜グラタン やみつき胡瓜 味噌汁	ご飯 夕のマヨコン焼き 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	ご飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 大根サラダ	ご飯 エビカツ 里芋の煮物 三色なます
	エネルギー 477kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.0g 炭水 70.4g 食塩 1.7g 食繊維 3.3g	エネルギー 415kcal 蛋白質 19.9g 脂質 5.2g 炭水 74.8g 食塩 2.5g 食繊維 5.2g	エネルギー 502kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.1g 炭水 81.4g 食塩 2.9g 食繊維 5.1g	エネルギー 429kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.0g 炭水 68.9g 食塩 1.7g 食繊維 3.2g	エネルギー 596kcal 蛋白質 17.0g 脂質 23.1g 炭水 82.3g 食塩 1.8g 食繊維 3.3g	エネルギー 375kcal 蛋白質 19.7g 脂質 5.4g 炭水 64.9g 食塩 1.2g 食繊維 2.7g	エネルギー 463kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.4g 炭水 89.0g 食塩 2.1g 食繊維 4.0g
3時	ストロベリーゼリー	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	今川焼き
	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	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 0.0g 食塩 0.0g 食繊維 8.9g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 17.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 97kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水 16.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g