

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 2月 9日～2025年 2月15日)

	2月 9日（日）	2月10日（月）	2月11日（火）	2月12日（水）	2月13日（木）	2月14日（金）	2月15日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ ブロッコリーソテー スパサラダ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 さつま芋レモン煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 つみれ野菜スープ煮 玉子サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏ごぼう さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 茄子の含め煮 コールスローサラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 ひじき煮 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 387kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.4g 炭水 51.3g 食塩 2.3g 食繊維 2.9g	エネルギー 461kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.0g 炭水 86.3g 食塩 1.7g 食繊維 1.7g	エネルギー 502kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.7g 炭水 103.1g 食塩 0.8g 食繊維 1.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 14.0g 脂質 12.9g 炭水 87.5g 食塩 1.7g 食繊維 1.6g	エネルギー 518kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.1g 炭水 97.0g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 10.5g 脂質 14.0g 炭水 82.9g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g	エネルギー 543kcal 蛋白質 12.9g 脂質 15.6g 炭水 87.9g 食塩 1.6g 食繊維 2.9g
昼食	ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋煮 胡瓜のなめ茸和え	三色丼 切り干し大根の煮付 ほうれん草ハムソテー 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 じゃが芋のきんぴら オクラの海苔和え 味噌汁	ご飯 豚肉の柳川風 インゲンの炒め物 キャベツとザーサイの和え 味噌汁	菜飯 味噌ラーメン エビ焼売 胡瓜のナムル	カレーライス レンコン煮物 菜の花のマスタード和え フルーツ	ご飯 ブルコギ じゃが芋の洋風煮 大根のサラダ 味噌汁
	エネルギー 397kcal 蛋白質 13.5g 脂質 4.3g 炭水 77.9g 食塩 1.6g 食繊維 3.7g	エネルギー 534kcal 蛋白質 25.5g 脂質 12.6g 炭水 81.0g 食塩 3.8g 食繊維 5.4g	エネルギー 591kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.1g 炭水 83.5g 食塩 3.3g 食繊維 5.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.2g 炭水 72.1g 食塩 2.8g 食繊維 5.9g	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.2g 炭水 89.8g 食塩 4.0g 食繊維 7.2g	エネルギー 605kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.7g 炭水 99.3g 食塩 3.2g 食繊維 6.8g	エネルギー 542kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.6g 炭水 79.5g 食塩 2.1g 食繊維 4.5g
夕食	ご飯 サワラのカレー照り焼き かき揚げ 青梗菜の中華和え	ご飯 ホイコーロー 春巻き 白菜の胡麻ドレ和え	ご飯 カレイのムニエル 青梗菜の柚子味噌和え もやしの辛子マヨ和え	ご飯 サバのみぞれ煮 ちくわ煮 小松菜の昆布和え	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 卵の花煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 牛肉のボン酢炒め 煮奴 小松菜のなめたけ和え 味噌汁	ご飯 サワラの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナッツ
	エネルギー 444kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.7g 炭水 65.4g 食塩 1.1g 食繊維 3.1g	エネルギー 588kcal 蛋白質 14.8g 脂質 22.5g 炭水 84.7g 食塩 3.0g 食繊維 5.4g	エネルギー 493kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.2g 炭水 68.7g 食塩 1.0g 食繊維 2.3g	エネルギー 447kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.8g 炭水 69.5g 食塩 1.5g 食繊維 4.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.8g 炭水 69.1g 食塩 1.9g 食繊維 4.8g	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.7g 炭水 69.2g 食塩 2.4g 食繊維 4.3g	エネルギー 415kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.4g 炭水 64.6g 食塩 1.1g 食繊維 4.2g
3時	カステラ	メープルパンケーキ	ミニカスタードワッフル	抹茶饅頭	ピーチゼリー	カステラ	たい焼き（カスタード）
	エネルギー 89kcal 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	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