

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 3月 2日～2025年 3月 8日)

	3月 2日 (日)	3月 3日 (月)	3月 4日 (火)	3月 5日 (水)	3月 6日 (木)	3月 7日 (金)	3月 8日 (土)
朝食	パン ジャム キャベツとハムのトマト煮 スパサラダ コーンスープ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 白菜のクリーム煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 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 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ナスの含め煮 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 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 大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ のり佃 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋鶏そぼろ ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳
	1杯分 - 429kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.0g 炭水 60.1g 食塩 2.3g 食繊維 2.9g	1杯分 - 482kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10.8g 炭水 86.6g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g	1杯分 - 513kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.8g 炭水 104.8g 食塩 0.8g 食繊維 1.6g	1杯分 - 542kcal 蛋白質 12.0g 脂質 16.5g 炭水 86.8g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g	1杯分 - 491kcal 蛋白質 11.7g 脂質 7.5g 炭水 95.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.9g	1杯分 - 503kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.5g 炭水 86.8g 食塩 1.4g 食繊維 3.4g	1杯分 - 536kcal 蛋白質 12.6g 脂質 14.6g 炭水 89.2g 食塩 1.4g 食繊維 1.9g
昼食	牛丼 筑前煮 春雨の酢の物 フルーツ缶	ひなまつり★ちらし寿司 レンコンの金平 チンゲン菜辛子和え 味噌汁	ご飯 牛肉コロッケ 野菜大豆煮 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 お好み焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草白和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが がんもの煮物 カリフラワーのしそ和え 味噌汁	ご飯 昆布うどん さつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え	ご飯 ホキの磯焼き 卵の花 胡瓜の酢の物 味噌汁
	1杯分 - 554kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.0g 炭水 87.6g 食塩 2.6g 食繊維 3.0g	1杯分 - 322kcal 蛋白質 12.4g 脂質 5.1g 炭水 57.3g 食塩 3.4g 食繊維 3.2g	1杯分 - 586kcal 蛋白質 16.1g 脂質 17.4g 炭水 95.1g 食塩 3.6g 食繊維 5.6g	1杯分 - 474kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.5g 炭水 65.8g 食塩 3.0g 食繊維 4.5g	1杯分 - 536kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.2g 炭水 82.7g 食塩 2.7g 食繊維 6.4g	1杯分 - 372kcal 蛋白質 13.5g 脂質 3.3g 炭水 73.2g 食塩 3.9g 食繊維 5.0g	1杯分 - 427kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.0g 炭水 69.5g 食塩 2.3g 食繊維 3.8g
夕食	ご飯 クリームコロッケ 冬瓜の中華煮 ほうれん草ナムル	ご飯 焼き鳥 玉子と小松菜の炒め物 玉葱のサラダ	ご飯 サバの味噌煮 里芋の煮物 オクラの和え物	ご飯 豚肉の生姜焼き 温奴 胡瓜とカニカマの酢の物	ご飯 チンニーマスタード 焼き ハムポテト パプリカのサラダ	ご飯 アジの照り焼き カニ卵巻き 小松菜のなめたけ和え 味噌汁	ご飯 松風焼き 人参きんぴら オクラのおかか和え
	1杯分 - 422kcal 蛋白質 10.8g 脂質 7.9g 炭水 77.3g 食塩 2.3g 食繊維 3.4g	1杯分 - 484kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.1g 炭水 68.9g 食塩 2.4g 食繊維 2.4g	1杯分 - 469kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.5g 炭水 76.1g 食塩 2.0g 食繊維 5.1g	1杯分 - 499kcal 蛋白質 27.4g 脂質 13.2g 炭水 70.2g 食塩 1.6g 食繊維 2.6g	1杯分 - 509kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.7g 炭水 71.2g 食塩 2.2g 食繊維 2.4g	1杯分 - 446kcal 蛋白質 25.9g 脂質 6.9g 炭水 72.6g 食塩 3.2g 食繊維 4.4g	1杯分 - 479kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.3g 炭水 75.8g 食塩 1.4g 食繊維 5.7g
3時	ムーンライトケーキ	三色ゼリー	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
	1杯分 - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1杯分 - 43kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.2g 炭水 10.8g 食塩 0.0g 食繊維 0.2g	1杯分 - 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯分 - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	1杯分 - 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	1杯分 - 76kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	1杯分 - 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g