

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 3月 9日～2025年 3月15日)

	3月 9日 (日)	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)
朝食	パン ジャム ほうれん草ハムソテー 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 ひじき煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 里芋鶏そぼろ煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 白菜のクリーム煮 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 金平ごぼう 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 卵の花 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳
	エネルギー 422kcal 蛋白質 11.4g 脂質 9.1g 炭水 55.1g 食塩 2.5g 食繊維 2.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.1g 炭水 90.5g 食塩 2.0g 食繊維 3.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 14.5g 脂質 7.5g 炭水 93.4g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g	エネルギー 521kcal 蛋白質 13.0g 脂質 12.5g 炭水 90.4g 食塩 1.9g 食繊維 2.0g	エネルギー 522kcal 蛋白質 12.0g 脂質 13.1g 炭水 90.4g 食塩 1.2g 食繊維 1.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.1g 炭水 90.4g 食塩 1.4g 食繊維 3.9g	エネルギー 526kcal 蛋白質 12.7g 脂質 15.2g 炭水 85.4g 食塩 1.3g 食繊維 2.6g
昼食	ご飯 八宝菜 春巻き カリフラワー・サラダ	ご飯 牛すき煮 玉子豆腐 菜の花の胡麻和え 味噌汁	ご飯 アジのカレー・ムニエル ひじき煮 小松菜のマヨおかつ和え 味噌汁	ゆかりご飯 醤油ラーメン 柱フライ ブロッコリー・菜種和え	ご飯 ミンチカツ 高野豆腐煮物 チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁	カレーライス ブロッコリー・ソテー レタスとツナのサラダ 福神漬け	ご飯 鶏の磯辺焼き 肉しゅうまい 小松菜の浅漬け風 味噌汁
	エネルギー 550kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.8g 炭水 83.3g 食塩 2.8g 食繊維 5.5g	エネルギー 444kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.9g 炭水 71.7g 食塩 2.6g 食繊維 4.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.1g 炭水 74.3g 食塩 2.3g 食繊維 4.6g	エネルギー 473kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.8g 炭水 75.2g 食塩 6.3g 食繊維 5.0g	エネルギー 609kcal 蛋白質 15.8g 脂質 23.9g 炭水 82.3g 食塩 3.5g 食繊維 3.3g	エネルギー 550kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.4g 炭水 83.9g 食塩 3.8g 食繊維 6.2g	エネルギー 579kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.5g 炭水 80.5g 食塩 4.3g 食繊維 4.5g
夕食	ご飯 白身魚フライ 南瓜のいとこ煮 もやしの彩り 和え	ご飯 カレイの田楽風 ささみとブロッコリー・炒め 大根サラダ	ご飯 豚肉の生姜炒め インゲン煮物 春雨の酢の物	ご飯 ピーマンの肉詰め ちくわのきんぴら さっぱりなます 味噌汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き さつま揚げの玉子とじ 菜の花和え物	ご飯 豆腐の野菜あんかけ レンコン煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ご飯 サワラのクリームソース 明太スパゲッティー 胡瓜の和え物
	エネルギー 511kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.0g 炭水 85.1g 食塩 1.7g 食繊維 4.6g	エネルギー 393kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.6g 炭水 64.8g 食塩 1.3g 食繊維 3.6g	エネルギー 489kcal 蛋白質 25.5g 脂質 12.3g 炭水 71.1g 食塩 1.3g 食繊維 2.9g	エネルギー 424kcal 蛋白質 14.3g 脂質 6.2g 炭水 78.8g 食塩 3.1g 食繊維 4.1g	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.1g 炭水 74.1g 食塩 2.1g 食繊維 4.2g	エネルギー 406kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.5g 炭水 78.5g 食塩 2.6g 食繊維 3.9g	エネルギー 448kcal 蛋白質 22.0g 脂質 9.2g 炭水 71.2g 食塩 1.5g 食繊維 3.4g
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