

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 3月16日～2025年 3月22日)

	3月16日（日）	3月17日（月）	3月18日（火）	3月19日（水）	3月20日（木）	3月21日（金）	3月22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 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ほうれん草お浸し ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 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 長芋煮物 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 ひじき煮 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
	エネルギー 426kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.0g 炭水 60.0g 食塩 2.3g 食繊維 2.5g	エネルギー 466kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.8g 炭水 88.0g 食塩 1.8g 食繊維 3.0g	エネルギー 481kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.6g 炭水 87.3g 食塩 1.2g 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 498kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.6g 炭水 96.6g 食塩 1.3g 食繊維 1.1g	エネルギー 497kcal 蛋白質 12.0g 脂質 11.3g 炭水 87.6g 食塩 1.7g 食繊維 3.5g	エネルギー 533kcal 蛋白質 12.6g 脂質 14.6g 炭水 89.1g 食塩 1.4g 食繊維 1.5g
昼食	ご飯 サバの生姜煮 たれつき肉団子 さつまいもサラダ	ご飯 白身魚の甘酢あん じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のチャンプルー 五目大豆煮 春雨サラダ すまし汁	ご飯 きつねうどん 炊き合わせ もやしの海苔和え	豚丼 焼き餃子 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き 信田巻き カリフラワーの錦糸和え 味噌汁	ご飯 牛肉のオイスター炒め 玉子焼き 大根サラダ 中華スープ
	エネルギー 561kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.6g 炭水 84.0g 食塩 2.2g 食繊維 1.0g	エネルギー 494kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.8g 炭水 82.1g 食塩 2.4g 食繊維 4.5g	エネルギー 614kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.8g 炭水 82.7g 食塩 2.9g 食繊維 2.6g	エネルギー 499kcal 蛋白質 14.7g 脂質 6.6g 炭水 95.3g 食塩 2.7g 食繊維 3.6g	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.0g 炭水 80.8g 食塩 2.4g 食繊維 2.2g	エネルギー 429kcal 蛋白質 24.4g 脂質 7.3g 炭水 69.4g 食塩 3.1g 食繊維 4.5g	エネルギー 513kcal 蛋白質 20.0g 脂質 17.9g 炭水 70.9g 食塩 2.2g 食繊維 3.3g
夕食	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 玉子豆腐 もやしのナムル	ご飯 鶏肉塩だれ炒め 玉子と小松菜の炒め物 里芋の明太マヨ和え	ご飯 魎のマヨコン焼き 里芋とちくわの炒り煮 やみつき胡瓜	ご飯 肉じゃが ミニ野菜グラタン 白菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 サバの味噌チーズ焼き 蓮根まんじゅう 菜の花辛し和え	ご飯 豆腐ハンバーグ えび焼売 パプリカのレモン風味和え	ご飯 サワラの胡麻煮 筑前煮 わかめの酢の物
	エネルギー 464kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.5g 炭水 59.9g 食塩 2.0g 食繊維 2.8g	エネルギー 492kcal 蛋白質 16.0g 脂質 17.1g 炭水 70.5g 食塩 1.7g 食繊維 4.0g	エネルギー 454kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.5g 炭水 71.1g 食塩 1.5g 食繊維 3.1g	エネルギー 442kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.2g 炭水 79.4g 食塩 2.5g 食繊維 3.6g	エネルギー 513kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.5g 炭水 72.5g 食塩 2.1g 食繊維 3.9g	エネルギー 490kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.7g 炭水 82.1g 食塩 2.5g 食繊維 4.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.3g 炭水 71.8g 食塩 1.8g 食繊維 2.8g
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 8.9g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 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