

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 3月23日～2025年 3月29日)

	3月23日（日）	3月24日（月）	3月25日（火）	3月26日（水）	3月27日（木）	3月28日（金）	3月29日（土）
朝食	パン ジャム ジャーマンポテト 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 卵の花 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 五目豆 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 金平ごぼう 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ほうれん草ハムソテー 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 切り干し大根煮 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 豆腐の中華煮 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 - 464kcal 蛋白質 10.4g 脂質 11.6g 炭水 61.0g 食塩 2.3g 食繊維 2.2g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.6g 炭水 87.7g 食塩 1.7g 食繊維 3.2g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.8g 炭水 93.2g 食塩 1.6g 食繊維 0.5g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.7g 炭水 92.5g 食塩 1.7g 食繊維 3.1g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 12.5g 脂質 8.7g 炭水 95.3g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.8g 炭水 84.2g 食塩 1.6g 食繊維 2.7g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 12.5g 脂質 14.3g 炭水 85.3g 食塩 1.3g 食繊維 1.7g
昼食	親子丼 卵の花煮 オクラの和風サラダ	菜飯 鍋焼き風うどん エンドウ豆の炒め物 胡瓜の梅肉和え	ご飯 けんちん汁-おろしポンズ かけ キャベツとハムのトマト煮 もやしのサラダ 味噌汁	ご飯 ホキのバジルオイル焼き チンゲン菜の煮びたし 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 南瓜の煮物 小松菜のツナ和え 味噌汁	ご飯 牛肉柳川煮 厚揚げと菜の花の煮物 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 クリームシチュー 柱フライ チンゲン菜のわさび和え
	エネルギー - 434kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.2g 炭水 68.1g 食塩 2.0g 食繊維 5.2g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 11.2g 脂質 4.8g 炭水 74.8g 食塩 1.7g 食繊維 4.4g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.5g 炭水 71.6g 食塩 2.9g 食繊維 3.8g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 17.8g 脂質 5.2g 炭水 64.1g 食塩 1.8g 食繊維 2.4g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 20.6g 脂質 19.4g 炭水 75.0g 食塩 2.8g 食繊維 5.3g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 16.1g 脂質 11.0g 炭水 72.3g 食塩 2.1g 食繊維 4.9g	エネルギー - 615kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.3g 炭水 90.9g 食塩 3.7g 食繊維 3.2g
夕食	ご飯 ポークの味噌炒め 白菜と厚揚げ煮物 ブロッコリー明太子和え	ご飯 かきクリームコロッケ 里芋の煮物 花野菜サラダ すまし汁	ご飯 カレイの煮付 高野豆腐の煮物 チンゲン菜と桜えびのお浸	ご飯 かに玉 大根中華煮 オクラのマヨ胡麻和え	ご飯 ホッケの塩焼 ちくわの磯辺煮 もやしの彩り和え	ご飯 和風ハンバーグ じゃが芋金平 野菜サラダ	ご飯 ミルフィーユカツ 大根と揚げの煮物 胡瓜のサラダ 味噌汁
	エネルギー - 555kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.8g 炭水 73.3g 食塩 1.7g 食繊維 5.0g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 12.5g 脂質 13.5g 炭水 88.8g 食塩 2.9g 食繊維 5.5g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 20.5g 脂質 4.0g 炭水 66.1g 食塩 2.3g 食繊維 1.7g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 14.3g 脂質 16.4g 炭水 69.2g 食塩 1.7g 食繊維 4.3g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 19.9g 脂質 4.4g 炭水 65.9g 食塩 1.2g 食繊維 2.8g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.0g 炭水 79.7g 食塩 2.3g 食繊維 4.1g	エネルギー - 586kcal 蛋白質 19.2g 脂質 21.2g 炭水 79.7g 食塩 2.5g 食繊維 4.0g
3時	オレンジゼリー	水ようかん	パインムース	チョコクーヘン	メープルパンケーキ	シャインマスカットゼリー	抹茶ワッフル
	エネルギー - 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー - 76kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 18.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー - 47kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.7g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	エネルギー - 117kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.1g 炭水 16.2g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	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 - 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー - 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g