

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 4月 1日～2025年 4月 5日)

	4月 1日（火）	4月 2日（水）	4月 3日（木）	4月 4日（金）	4月 5日（土）		
朝食	ご飯 小松菜と湯葉のお浸し 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 玉子サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋洋風煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ 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 ナスの含め煮 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 - 460kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.5g 炭水 89.2g 食塩 1.2g 食繊維 1.4g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.9g 炭水 86.9g 食塩 1.6g 食繊維 1.4g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 11.0g 脂質 9.0g 炭水 90.8g 食塩 1.0g 食繊維 1.3g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.8g 炭水 86.5g 食塩 1.6g 食繊維 3.1g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 11.3g 脂質 17.3g 炭水 82.7g 食塩 1.1g 食繊維 1.1g		
昼食	赤飯 松風焼き 高野豆腐の卵とじ オクラの和風サラダ 味噌汁	桜ちらし寿司 五目しんじょ ブロッコリーの海苔和え 味噌汁	ご飯 サバの蒲焼き れんこん饅頭 キャベツのわさび和え 味噌汁	ゆかりご飯 かき揚げうどん 竹輪と大根の煮物 菜の花のサラダ	カツ丼 レンコン鶏そぼろ もやしの彩り和え 味噌汁		
	エネルギー - 547kcal 蛋白質 29.4g 脂質 13.1g 炭水 79.9g 食塩 3.6g 食繊維 6.3g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 16.4g 脂質 6.6g 炭水 75.8g 食塩 2.9g 食繊維 5.1g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.9g 炭水 73.0g 食塩 3.4g 食繊維 3.6g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 12.7g 脂質 9.0g 炭水 81.5g 食塩 3.6g 食繊維 4.9g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.3g 炭水 75.9g 食塩 2.8g 食繊維 3.3g		
夕食	ご飯 豚肉と茄子の甘辛炒め インゲンとささみのソテー カリフラワーサラダ	ご飯 鶏肉の甘辛みぞれ煮 スパゲティソース 青菜のピーナッツ和え	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 豆腐田楽 インゲンの菜種和え	ご飯 ホキの梅煮 卵の花煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨ生姜焼き 人参きんぴら オクラとしらす和え		
	エネルギー - 516kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.0g 炭水 72.6g 食塩 1.0g 食繊維 4.7g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 16.0g 脂質 9.8g 炭水 73.8g 食塩 2.0g 食繊維 2.9g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 25.0g 脂質 14.4g 炭水 72.8g 食塩 2.2g 食繊維 3.1g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 19.2g 脂質 4.1g 炭水 70.9g 食塩 3.0g 食繊維 4.0g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.2g 炭水 72.2g 食塩 1.9g 食繊維 4.9g		
3時	はちみつケーキ	ムーンライトケーキ	水ようかん	ワッフル	いちごムース		
	エネルギー - 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	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 - 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g		