

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 4月 6日～2025年 4月12日)

	4月 6日（日）	4月 7日（月）	4月 8日（火）	4月 9日（水）	4月10日（木）	4月11日（金）	4月12日（土）
朝食	パン ジャム 白菜のクリーム煮 スパサラダ コーンスープ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋煮物 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋鶏そぼろ 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 炒り豆腐 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 茄子の揚げ浸し 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 428kcal 蛋白質 10.1g 脂質 11.0g 炭水 53.0g 食塩 2.1g 食繊維 1.5g	エネルギー 469kcal 蛋白質 10.7g 脂質 6.8g 炭水 91.6g 食塩 1.7g 食繊維 2.0g	エネルギー 468kcal 蛋白質 13.0g 脂質 6.3g 炭水 91.0g 食塩 1.4g 食繊維 1.0g	エネルギー 511kcal 蛋白質 12.9g 脂質 13.1g 炭水 86.2g 食塩 1.6g 食繊維 2.0g	エネルギー 501kcal 蛋白質 11.4g 脂質 8.5g 炭水 95.5g 食塩 1.2g 食繊維 1.6g	エネルギー 485kcal 蛋白質 13.1g 脂質 11.3g 炭水 84.7g 食塩 1.3g 食繊維 1.8g	エネルギー 534kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.2g 炭水 84.1g 食塩 1.2g 食繊維 1.7g
昼食	ご飯 牛すき煮 野菜大豆煮 青梗菜の辛子和え	ご飯 鶏肉のうま塩炒め がんもの煮物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 サワラの磯部焼き ひじき煮 しろ菜のピーナッツ和え 味噌汁	ゆかりご飯 お好み焼き エンドウ豆ソテー 菜の花なめ茸和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻き レンコン金平 マカロニサラダ 味噌汁	木の葉丼 長芋の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ご飯 焼き鳥 南瓜煮 玉葱のサラダ 味噌汁
	エネルギー 506kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.9g 炭水 71.9g 食塩 1.5g 食繊維 4.8g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.8g 炭水 72.6g 食塩 3.4g 食繊維 3.6g	エネルギー 462kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.9g 炭水 69.7g 食塩 2.8g 食繊維 4.7g	エネルギー 475kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.7g 炭水 64.9g 食塩 2.7g 食繊維 5.4g	エネルギー 550kcal 蛋白質 13.1g 脂質 16.5g 炭水 88.1g 食塩 3.2g 食繊維 3.9g	エネルギー 411kcal 蛋白質 14.0g 脂質 5.6g 炭水 78.1g 食塩 2.4g 食繊維 3.8g	エネルギー 480kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.0g 炭水 79.5g 食塩 3.2g 食繊維 4.5g
夕食	ご飯 豆腐の中華あんかけ 里芋鶏そぼろ煮 ほうれん草錦糸和え	ご飯 ポトフ ほうれん草とエビのソテー 春キャベツの酢の物	ご飯 牛肉のチャプチェ風 玉子豆腐 白菜の辛子和え	ご飯 八宝菜 パプリカとザーサイの和え もやしのナムル	ご飯 白身魚フライ 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草としめじの和え	ご飯 肉じゃが 白菜とエビのソテー 春雨サラダ	ご飯 サバの塩焼き 大根と油揚げの煮物 小松菜の昆布和え
	エネルギー 425kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.0g 炭水 75.6g 食塩 1.9g 食繊維 3.9g	エネルギー 405kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.0g 炭水 74.3g 食塩 1.7g 食繊維 4.7g	エネルギー 500kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.4g 炭水 71.6g 食塩 2.2g 食繊維 2.6g	エネルギー 383kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.2g 炭水 70.9g 食塩 2.7g 食繊維 4.6g	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.3g 炭水 77.5g 食塩 2.0g 食繊維 5.4g	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.7g 炭水 80.0g 食塩 2.1g 食繊維 4.0g	エネルギー 419kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.1g 炭水 63.6g 食塩 1.9g 食繊維 2.7g
3時	薫るカフェゼリー	シュークリーム	プリン	もみじ饅頭	メープルパンケーキ	ミニカスタードワッフル	抹茶饅頭
	エネルギー 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.3g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g	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