

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 4月13日～2025年 4月19日)

	4月13日（日）	4月14日（月）	4月15日（火）	4月16日（水）	4月17日（木）	4月18日（金）	4月19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 キャベツとハムのトマト煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 金平ごぼう 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 小松菜と玉子の炒め物 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 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 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 大根洋風煮 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 417kcal 蛋白質 11.0g 脂質 8.9g 炭水 54.7g 食塩 2.4g 食繊維 2.3g	エネルギー 438kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.3g 炭水 87.5g 食塩 1.6g 食繊維 2.3g	エネルギー 470kcal 蛋白質 11.1g 脂質 6.6g 炭水 92.6g 食塩 1.1g 食繊維 2.7g	エネルギー 497kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.1g 炭水 85.8g 食塩 1.6g 食繊維 1.3g	エネルギー 490kcal 蛋白質 11.3g 脂質 8.1g 炭水 93.4g 食塩 1.3g 食繊維 2.1g	エネルギー 488kcal 蛋白質 13.1g 脂質 11.3g 炭水 84.8g 食塩 1.3g 食繊維 2.2g	エネルギー 505kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.8g 炭水 81.5g 食塩 1.1g 食繊維 1.2g
昼食	ご飯 カレイのポテト焼き たれつき肉団子 胡瓜の酢の物	ご飯 豚肉のオイスター炒め ビーフンソテー カリフラワーのさっぱり和 味噌汁	ご飯 サーモンフライ 高野豆腐煮物 白菜のサラダ 味噌汁	ドライカレー 柱フライ シーザーサラダ フルーツ缶	ご飯 タラの明太焼き オクラの旨煮 キャベツの和え物 味噌汁	菜飯 豚骨ラーメン 焼き餃子 チンゲン菜の塩昆布和え	ご飯 ピーマンの肉詰め（照焼た 茄子の含め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁
	エネルギー 562kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.8g 炭水 79.4g 食塩 1.3g 食繊維 1.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.7g 炭水 74.6g 食塩 2.3g 食繊維 4.2g	エネルギー 531kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.0g 炭水 77.3g 食塩 2.2g 食繊維 2.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 11.8g 脂質 21.0g 炭水 93.0g 食塩 3.7g 食繊維 1.8g	エネルギー 427kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.4g 炭水 69.3g 食塩 4.1g 食繊維 4.6g	エネルギー 473kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.1g 炭水 72.4g 食塩 4.1g 食繊維 4.9g	エネルギー 449kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.9g 炭水 77.1g 食塩 3.1g 食繊維 5.4g
夕食	ご飯 ミートオムレツ ちくわのきんぴら オクラのツナ和え	ご飯 サワラの田楽風 人参しりしり風 菜の花おかか和え	ご飯 チキン南蛮風 ささみとブロッコリー炒め 大根のナムル	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 肉しゅうまい 里芋のたらこマヨ和え 味噌汁	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 だし巻き卵 インゲンサラダ	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草炒り煮 もずくの酢の物 味噌汁	ご飯 グリルハンバーグ 大豆のトマト煮 やみつき胡瓜
	エネルギー 460kcal 蛋白質 17.0g 脂質 8.5g 炭水 79.1g 食塩 2.6g 食繊維 4.6g	エネルギー 440kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9.6g 炭水 69.0g 食塩 2.1g 食繊維 3.6g	エネルギー 506kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.4g 炭水 71.6g 食塩 1.6g 食繊維 3.2g	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.8g 炭水 85.0g 食塩 3.2g 食繊維 4.3g	エネルギー 608kcal 蛋白質 28.2g 脂質 22.3g 炭水 75.7g 食塩 1.7g 食繊維 3.4g	エネルギー 374kcal 蛋白質 19.2g 脂質 3.3g 炭水 68.9g 食塩 2.8g 食繊維 3.3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.2g 炭水 77.7g 食塩 2.3g 食繊維 5.8g
3時	ピーチゼリー	カステラ	たい焼き（カスタード）	ストロベリーゼリー	バウムクーヘン	栗饅頭	ブッセ（いちご）
	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	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