

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

〈入所者〉

(2025年 4月20日～2025年 4月26日)

	4月20日（日）	4月21日（月）	4月22日（火）	4月23日（水）	4月24日（木）	4月25日（金）	4月26日（土）
朝食	パン ジャム 白菜とベーコンのクリーム煮 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 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 ひじき煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 茄子の揚げ浸し 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花 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 豆腐の中華煮 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 433kcal 蛋白質 10.1g 脂質 11.0g 炭水 55.0g 食塩 2.1g 食繊維 1.5g	エネルギー 440kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.4g 炭水 87.8g 食塩 1.6g 食繊維 2.1g	エネルギー 476kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.5g 炭水 90.4g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g	エネルギー 527kcal 蛋白質 12.0g 脂質 15.5g 炭水 85.9g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.9g 炭水 91.8g 食塩 1.1g 食繊維 2.3g	エネルギー 466kcal 蛋白質 11.3g 脂質 9.7g 炭水 84.4g 食塩 1.3g 食繊維 2.2g	エネルギー 521kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.4g 炭水 86.0g 食塩 1.3g 食繊維 1.1g
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜と厚揚げの煮物 菜の花の胡麻和え	ドライカレー 白身魚フライ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶	ご飯 ゆで豚と豆腐のごまだれか なめらか大学芋 インゲンとささみの胡麻ド 味噌汁	ご飯 サバの味噌煮 れんこんの煮物 菜の花辛子和え すまし汁	ご飯 牛肉のスタミナ炒め ちくわの磯辺煮 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 ポークの味噌炒め 筑前煮 チンゲン菜のお浸し すまし汁	他人丼 鶏ごぼう キャベツのカニカマ和え 味噌汁
	エネルギー 491kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.5g 炭水 71.7g 食塩 1.6g 食繊維 3.3g	エネルギー 560kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.5g 炭水 87.0g 食塩 3.4g 食繊維 2.2g	エネルギー 557kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.7g 炭水 90.9g 食塩 2.6g 食繊維 4.9g	エネルギー 454kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.6g 炭水 72.7g 食塩 2.4g 食繊維 4.2g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.8g 炭水 80.0g 食塩 3.4g 食繊維 3.9g	エネルギー 547kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.6g 炭水 78.2g 食塩 2.1g 食繊維 4.2g	エネルギー 521kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.6g 炭水 73.4g 食塩 2.7g 食繊維 4.1g
夕食	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 蓮根まんじゅう 春雨の酢の物	ご飯 白菜とひき肉の麻婆厚揚げ かき揚げ ほうれん草の土佐和え 味噌汁	ご飯 白身魚の中華野菜あんかけ えび焼売 もやしのなめたけ和え	ご飯 豚肉の柳川風 南瓜の煮物 大根サラダ	ご飯 鶏のカレー焼き 白菜と厚揚げ煮物 もやしの辛子和え	ご飯 サワラの塩焼き はんぺん野菜あんかけ 小松菜のなめたけ和え	ご飯 ポークビーンズ 蒸しナス 胡瓜のわさび和え
	エネルギー 546kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.5g 炭水 88.9g 食塩 2.4g 食繊維 2.9g	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.3g 炭水 80.0g 食塩 3.4g 食繊維 3.6g	エネルギー 373kcal 蛋白質 17.8g 脂質 5.1g 炭水 66.3g 食塩 1.8g 食繊維 2.1g	エネルギー 485kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 炭水 75.2g 食塩 1.2g 食繊維 5.7g	エネルギー 489kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.1g 炭水 65.2g 食塩 1.9g 食繊維 3.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.1g 炭水 65.8g 食塩 1.6g 食繊維 3.0g	エネルギー 489kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.2g 炭水 81.0g 食塩 1.6g 食繊維 7.1g
3時	水ようかん	マイケーキ	今川焼き	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
	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	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