

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 4月27日～2025年 4月30日)

	4月27日（日）	4月28日（月）	4月29日（火）	4月30日（水）			
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 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 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 切り干し大根煮 玉子サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳			
	1人1食 - 451kcal 蛋白質 10.1g 脂質 10.8g 炭水 59.5g 食塩 2.2g 食繊維 2.0g	1人1食 - 449kcal 蛋白質 10.6g 脂質 5.2g 炭水 91.0g 食塩 1.7g 食繊維 1.6g	1人1食 - 462kcal 蛋白質 11.1g 脂質 6.6g 炭水 90.5g 食塩 1.1g 食繊維 2.3g	1人1食 - 509kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.2g 炭水 87.5g 食塩 1.8g 食繊維 2.0g			
昼食	炊き込みご飯 鶏天 れんこんそぼろ ほうれん草の海苔和え	ドライカレー コロッケ 海藻サラダ フルーツ缶	ご飯 鶏肉照り焼き さつま揚げのカレー炒め 白菜のレモン風味和え 味噌汁	かおりご飯 五目うどん 里芋の柚子煮 しろ菜の昆布和え			
	1人1食 - 442kcal 蛋白質 28.7g 脂質 6.3g 炭水 68.6g 食塩 3.5g 食繊維 2.9g	1人1食 - 567kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.5g 炭水 98.8g 食塩 4.0g 食繊維 2.0g	1人1食 - 428kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.1g 炭水 68.6g 食塩 3.1g 食繊維 2.8g	1人1食 - 399kcal 蛋白質 18.5g 脂質 3.8g 炭水 74.5g 食塩 2.7g 食繊維 4.7g			
夕食	ご飯 チンゲン菜おろしポン酢かけ 里芋の煮物 花野菜サラダ	ご飯 かに玉 大根中華煮 もやしのザーサイナムル 中華スープ	ご飯 カニクリームコロッケ ひじき煮 チンゲン菜と桜えびのお浸	ご飯 和風ハンバーグ じゃが芋金平 ブロッコリー明太子和え 味噌汁			
	1人1食 - 462kcal 蛋白質 17.0g 脂質 13.2g 炭水 70.7g 食塩 2.3g 食繊維 3.5g	1人1食 - 440kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.0g 炭水 67.5g 食塩 2.5g 食繊維 3.5g	1人1食 - 486kcal 蛋白質 11.1g 脂質 14.2g 炭水 78.5g 食塩 2.0g 食繊維 3.5g	1人1食 - 500kcal 蛋白質 15.0g 脂質 10.1g 炭水 80.9g 食塩 3.3g 食繊維 5.6g			
3時	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	バウムクーヘン			
	1人1食 - 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水 10.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.4g	1人1食 - 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	1人1食 - 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	1人1食 - 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g			