

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 5月11日～2025年 5月17日)

	5月11日（日）	5月12日（月）	5月13日（火）	5月14日（水）	5月15日（木）	5月16日（金）	5月17日（土）
朝食	パン ジャム ささみとブロッコリーの炒 スパサラダ コーンスープ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 つみれ野菜スープ煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋の洋風煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 茄子の含め煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋の煮物 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳
	1杯分 - 443kcal 蛋白質 13.4g 脂質 11.1g 炭水 54.5g 食塩 2.4g 食繊維 2.6g	1杯分 - 455kcal 蛋白質 12.5g 脂質 6.2g 炭水 87.8g 食塩 1.4g 食繊維 2.3g	1杯分 - 454kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.4g 炭水 88.7g 食塩 1.3g 食繊維 1.3g	1杯分 - 497kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.3g 炭水 84.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.3g	1杯分 - 522kcal 蛋白質 10.5g 脂質 11.2g 炭水 95.4g 食塩 1.2g 食繊維 1.7g	1杯分 - 489kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.7g 炭水 83.1g 食塩 1.4g 食繊維 1.8g	1杯分 - 518kcal 蛋白質 11.4g 脂質 11.8g 炭水 91.9g 食塩 1.9g 食繊維 1.6g
昼食	五目ご飯(備蓄) 豚肉の柳川風 蓮根そぼろ 玉葱のサラダ	三色丼 野菜大豆煮 しろなのサラダ 味噌汁	ご飯 味噌ラーメン えび焼売 胡瓜のナムル	ご飯 鶏の旨煮 キャベツと豚肉の炒め物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 さけの照り焼き がんもの煮付 青梗菜と蒲鉾のわさび和え 味噌汁	ご飯 オムレツ 切り干し大根の煮付 ブロッコリーのピーナッツ コンソメスープ	ご飯 塩じゃがコロッケ 五目豆 キャベツとザーサイの和え 味噌汁
	1杯分 - 548kcal 蛋白質 29.2g 脂質 17.5g 炭水 70.4g 食塩 2.2g 食繊維 2.5g	1杯分 - 510kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.6g 炭水 72.5g 食塩 3.2g 食繊維 5.5g	1杯分 - 447kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.8g 炭水 76.9g 食塩 3.7g 食繊維 5.9g	1杯分 - 530kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.9g 炭水 75.2g 食塩 2.8g 食繊維 3.1g	1杯分 - 450kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.2g 炭水 68.8g 食塩 2.9g 食繊維 2.9g	1杯分 - 466kcal 蛋白質 17.7g 脂質 8.6g 炭水 80.9g 食塩 3.3g 食繊維 5.1g	1杯分 - 555kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.5g 炭水 88.4g 食塩 4.1g 食繊維 3.2g
夕食	ご飯 カレイのムニエル じゃが芋のきんぴら オクラの海苔和え	ご飯 サバのみぞれ煮 ちくわ煮 小松菜の昆布和え	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 卵の花煮 里芋の明太マヨ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻き 揚げだし豆腐 じゃこなます	ご飯 煮込みハンバーグ ささみとブロッコリーの炒 もずくの酢の物	ご飯 蓮根挟み焼き きんぴらごぼう ほうれん草の酢味噌和え	ご飯 赤魚の味噌煮 なめらか大学芋 パプリカのごまドレ和え
	1杯分 - 519kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.9g 炭水 77.1g 食塩 1.4g 食繊維 4.0g	1杯分 - 446kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.7g 炭水 69.4g 食塩 1.5g 食繊維 4.0g	1杯分 - 553kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.1g 炭水 77.8g 食塩 3.2g 食繊維 4.5g	1杯分 - 475kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.9g 炭水 77.3g 食塩 2.0g 食繊維 3.1g	1杯分 - 456kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.5g 炭水 76.8g 食塩 2.3g 食繊維 5.9g	1杯分 - 428kcal 蛋白質 13.9g 脂質 6.6g 炭水 81.1g 食塩 2.0g 食繊維 5.2g	1杯分 - 456kcal 蛋白質 17.5g 脂質 4.6g 炭水 87.7g 食塩 2.2g 食繊維 3.2g
3時	ミニカスタードワッフル	抹茶饅頭	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	パウムクーヘン
	1杯分 - 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 炭水 13.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	1杯分 - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.2g 食塩 0.0g 食繊維 0.8g	1杯分 - 41kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯分 - 115kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.3g 炭水 23.5g 食塩 0.0g 食繊維 0.2g	1杯分 - 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	1杯分 - 42kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯分 - 114kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.9g 炭水 16.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g