

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 5月18日～2025年 5月24日)

	5月18日（日）	5月19日（月）	5月20日（火）	5月21日（水）	5月22日（木）	5月23日（金）	5月24日（土）
朝食	パン ジャム じゃが芋鶏そぼろ スバサラダ コーンスープ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 大根洋風煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ひじき煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋の煮物 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 さつま芋レモン煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 切干し大根煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳
	エネルギー 457kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.0g 炭水 60.8g 食塩 2.5g 食繊維 1.8g	エネルギー 447kcal 蛋白質 11.1g 脂質 6.8g 炭水 86.0g 食塩 1.2g 食繊維 2.3g	エネルギー 471kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.8g 炭水 90.7g 食塩 1.8g 食繊維 2.3g	エネルギー 513kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.3g 炭水 90.3g 食塩 1.8g 食繊維 1.8g	エネルギー 502kcal 蛋白質 11.8g 脂質 8.1g 炭水 97.5g 食塩 1.3g 食繊維 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.8g 炭水 96.9g 食塩 1.0g 食繊維 2.2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 11.8g 脂質 12.8g 炭水 87.6g 食塩 2.0g 食繊維 1.7g
昼食	ご飯 麻婆豆腐 カニ卵巻き インゲンの胡麻和え	五目ご飯(備蓄) 鶏肉塩だれ炒め 南瓜のいとし煮 菜の花の生姜醤油和え 味噌汁	ゆかりご飯 肉うどん 白菜と厚揚げ煮物 春雨サラダ	親子丼 チンゲン菜の煮びたし 大根サラダ 味噌汁	ご飯 ゆで豚のおろしポン酢 なすの揚げ浸し もやしのナムル 味噌汁	ご飯 鶏肉の山賊焼き 南瓜煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 ポークの味噌炒め キャベツのピーナッツ炒め ほうれん草の白和え すまし汁
	エネルギー 561kcal 蛋白質 26.6g 脂質 15.6g 炭水 79.9g 食塩 2.6g 食繊維 2.8g	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.9g 炭水 87.4g 食塩 3.3g 食繊維 7.4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.1g 炭水 76.1g 食塩 2.6g 食繊維 3.4g	エネルギー 410kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.3g 炭水 66.5g 食塩 2.9g 食繊維 3.2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.2g 炭水 72.8g 食塩 2.9g 食繊維 5.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.6g 炭水 78.4g 食塩 3.3g 食繊維 6.6g	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.5g 炭水 76.2g 食塩 1.9g 食繊維 5.3g
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 玉子と小松菜の炒め物 やみつき胡瓜	ご飯 メルルーサの山椒焼き 炊き合わせ 三色なます	ご飯 鶏の味噌バター炒め えび焼売 わかめの酢の物 すまし汁	ご飯 肉じゃが 信田巻き ブロッコリー明太子和え	ご飯 エビカツ 里芋の煮物 白菜胡麻和え	ご飯 ほっけの塩焼き 肉詰めはんぺん 菜の花辛し和え	ご飯 照りマヨハンバーグ 豆腐の中華煮 海藻サラダ
	エネルギー 459kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.9g 炭水 67.2g 食塩 1.1g 食繊維 3.3g	エネルギー 403kcal 蛋白質 19.4g 脂質 5.5g 炭水 69.3g 食塩 2.0g 食繊維 1.9g	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.9g 炭水 78.8g 食塩 3.1g 食繊維 3.2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 25.3g 脂質 10.5g 炭水 73.6g 食塩 1.5g 食繊維 5.0g	エネルギー 444kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.2g 炭水 82.3g 食塩 2.1g 食繊維 3.8g	エネルギー 435kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.8g 炭水 67.8g 食塩 2.2g 食繊維 3.7g	エネルギー 529kcal 蛋白質 16.7g 脂質 15.3g 炭水 83.3g 食塩 2.7g 食繊維 4.8g
3時	栗饅頭	ブッセ（いちご）	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
	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	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