

〔さわやかひがしおおさか館〕
〈入所者〉
(2025年 5月25日～2025年 5月31日)

献立表

	5月25日（日）	5月26日（月）	5月27日（火）	5月28日（水）	5月29日（木）	5月30日（金）	5月31日（土）
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 ヨーグルト フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 五目豆 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 豚肉と厚揚げ煮物 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 ちくわ煮 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 切り干し大根煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 486kcal 蛋白質 11.0g 脂質 13.6g 炭水 62.1g 食塩 2.4g 食繊維 2.2g	エネルギー 451kcal 蛋白質 11.6g 脂質 5.0g 炭水 92.1g 食塩 1.8g 食繊維 2.2g	エネルギー 495kcal 蛋白質 14.0g 脂質 6.4g 炭水 96.0g 食塩 1.9g 食繊維 1.2g	エネルギー 492kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.3g 炭水 82.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.5g 炭水 96.8g 食塩 1.4g 食繊維 1.3g	エネルギー 480kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.1g 炭水 88.0g 食塩 1.6g 食繊維 2.3g	エネルギー 479kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.2g 炭水 82.2g 食塩 1.9g 食繊維 2.3g
昼食	五目ご飯(備蓄) 天ぷら盛り合わせ 大根と柚子の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ和	かおりご飯 えび玉うどん 筑前煮 小松菜のなめたけ和え	ご飯 クリームシチュー 大豆のトマト煮 オクラのサラダ	ご飯 サバの照り焼き 春雨鶏そぼろ煮 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁	ご飯 ポトフ 菜の花の菜種和え カリフラワーサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグきのこあん 大根のおかか煮 小松菜のツナ和え 味噌汁	ご飯 二色のし鶏 がんもの煮物 チンゲン菜和え物 味噌汁
	エネルギー 463kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.5g 炭水 87.1g 食塩 2.3g 食繊維 6.5g	エネルギー 425kcal 蛋白質 20.2g 脂質 6.7g 炭水 72.3g 食塩 2.7g 食繊維 4.7g	エネルギー 619kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.6g 炭水 99.7g 食塩 3.7g 食繊維 7.5g	エネルギー 527kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.7g 炭水 82.1g 食塩 3.0g 食繊維 3.7g	エネルギー 465kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.4g 炭水 73.6g 食塩 1.8g 食繊維 5.6g	エネルギー 439kcal 蛋白質 17.0g 脂質 7.1g 炭水 76.9g 食塩 2.9g 食繊維 5.8g	エネルギー 505kcal 蛋白質 25.4g 脂質 13.6g 炭水 72.1g 食塩 2.6g 食繊維 4.0g
夕食	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め だし巻き卵 胡瓜のサラダ	ご飯 ポークチャップ 蓮根まんじゅう 白菜和風和え 味噌汁	ご飯 カレイのバター醤油焼き 長芋煮物 菜の花のわさびマヨ和え すまし汁	ご飯 鶏の治部煮風 長芋煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 牛肉の山椒焼 絹寄せホタテしんじょう しろ菜の昆布和え 味噌汁	ご飯 厚揚げ肉みそ炒め ピーマン炒め煮 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 かにクリームコロッケ ささみとブロッコリーの炒 オクラの和風サラダ
	エネルギー 449kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.9g 炭水 64.2g 食塩 1.3g 食繊維 2.4g	エネルギー 510kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.4g 炭水 77.4g 食塩 2.3g 食繊維 3.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 19.0g 脂質 8.2g 炭水 68.1g 食塩 2.3g 食繊維 3.8g	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.8g 炭水 79.1g 食塩 2.1g 食繊維 5.1g	エネルギー 612kcal 蛋白質 23.5g 脂質 29.5g 炭水 67.4g 食塩 3.3g 食繊維 4.1g	エネルギー 563kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.8g 炭水 77.0g 食塩 1.6g 食繊維 4.2g	エネルギー 502kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.7g 炭水 80.6g 食塩 2.3g 食繊維 5.2g
3時	パインムース	チョコクーヘン	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	パウムクーヘン	もみじ饅頭
	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	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水 10.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.4g	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g