

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年 5月 4日～2025年 5月10日)

	5月 4日（日）	5月 5日（月）	5月 6日（火）	5月 7日（水）	5月 8日（木）	5月 9日（金）	5月10日（土）
朝食	パン ジャム オムレツ スパサラダ コーンスープ ヨーグルト フルーツ 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 長芋の煮物 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 春雨鶏そぼろ 玉子サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋洋風煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 ひじき煮 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 さつま芋レモン煮 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 489kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.6g 炭水 62.7g 食塩 2.8g 食繊維 1.3g	エネルギー 463kcal 蛋白質 12.6g 脂質 6.3g 炭水 89.9g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g	エネルギー 464kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.4g 炭水 95.3g 食塩 1.6g 食繊維 1.8g	エネルギー 564kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.1g 炭水 97.6g 食塩 1.8g 食繊維 1.9g	エネルギー 493kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.3g 炭水 94.5g 食塩 1.1g 食繊維 1.1g	エネルギー 492kcal 蛋白質 12.3g 脂質 11.1g 炭水 87.2g 食塩 1.7g 食繊維 3.0g	エネルギー 549kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.8g 炭水 100.8g 食塩 1.4g 食繊維 1.9g
昼食	ご飯 白身フライ 茄子の田楽 胡瓜と竹輪の和え物	チキンライス エビフライ 小松菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉と里芋の甘酢炒め 炒り豆腐 菜の花の和風サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け ささみとブロッコリーの炒 大根のサラダ 味噌汁	豚丼 里芋鶏そぼろ煮 青梗菜の中華和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め かき揚げ カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 サワラのカレー照り焼き 青梗菜の煮びたし 胡瓜のなめ茸和え 味噌汁
	エネルギー 499kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.8g 炭水 76.5g 食塩 2.3g 食繊維 2.7g	エネルギー 460kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.3g 炭水 72.2g 食塩 3.4g 食繊維 3.8g	エネルギー 524kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.1g 炭水 84.2g 食塩 3.3g 食繊維 6.6g	エネルギー 307kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.4g 炭水 42.8g 食塩 2.5g 食繊維 3.2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.1g 炭水 74.2g 食塩 2.6g 食繊維 3.0g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.1g 炭水 76.4g 食塩 2.8g 食繊維 4.2g	エネルギー 409kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.1g 炭水 67.0g 食塩 2.5g 食繊維 3.2g
夕食	ご飯 豚肉の野菜巻き 網寄せホタテしんじょう オクラのサラダ	ご飯 タラのマスタード焼き 信田巻き ほうれん草の柚香和え	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 筍のおかか煮 もやしのツナ和え	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 焼きナス オクラのポン酢和え	ご飯 肉団子の中華野菜あんかけ スパゲッティーシュリンプ 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 肉豆腐 インゲンの炒め煮 もやしの辛子マヨ和え	ご飯 ホイコーロー 春巻き 白菜の胡麻ドレ和え
	エネルギー 562kcal 蛋白質 15.5g 脂質 23.1g 炭水 75.1g 食塩 2.1g 食繊維 5.0g	エネルギー 500kcal 蛋白質 25.5g 脂質 12.4g 炭水 75.2g 食塩 1.8g 食繊維 4.4g	エネルギー 487kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.6g 炭水 74.5g 食塩 2.0g 食繊維 3.9g	エネルギー 422kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.9g 炭水 66.6g 食塩 1.8g 食繊維 3.8g	エネルギー 454kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.2g 炭水 78.1g 食塩 2.1g 食繊維 3.7g	エネルギー 573kcal 蛋白質 26.8g 脂質 23.2g 炭水 70.0g 食塩 1.2g 食繊維 3.9g	エネルギー 600kcal 蛋白質 24.2g 脂質 20.4g 炭水 82.5g 食塩 1.9g 食繊維 4.6g
3時	ワッフル	いちごムース	コーヒーゼリー	シュークリーム	プリン	カステラ	メープルパンケーキ
	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	エネルギー 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.4g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	エネルギー 76kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 1.7g 脂質 1.0g 炭水 18.1g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	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