

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年 6月 1日～2025年 6月 7日)

	6月 1日（日）	6月 2日（月）	6月 3日（火）	6月 4日（水）	6月 5日（木）	6月 6日（金）	6月 7日（土）
朝食	パン ジャム オムレツ スパサラダ フルーツ ヨーグルト コーンスープ 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ピーマンと豚肉炒め 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 玉子サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋豚肉炒め さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 レンコンの煮物 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 茄子の含め煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳
	1人1日* - 455kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.9g 炭水 57.5g 食塩 2.6g 食繊維 1.2g	1人1日* - 446kcal 蛋白質 11.6g 脂質 4.9g 炭水 90.0g 食塩 1.8g 食繊維 2.1g	1人1日* - 486kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.6g 炭水 92.6g 食塩 1.7g 食繊維 2.0g	1人1日* - 537kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.4g 炭水 89.0g 食塩 2.0g 食繊維 1.4g	1人1日* - 525kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.4g 炭水 98.4g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	1人1日* - 489kcal 蛋白質 11.1g 脂質 8.8g 炭水 93.2g 食塩 1.6g 食繊維 2.3g	1人1日* - 545kcal 蛋白質 10.8g 脂質 16.7g 炭水 88.2g 食塩 1.7g 食繊維 1.7g
	昼食	ご飯 八宝菜 キャベツとハムのトマト煮 しろなのサラダ 味噌汁	ご飯 あじの照り焼き 豆腐のおかか煮 インゲンの辛子和え 味噌汁	菜飯 きつねうどん 玉子と小松菜の炒め物 大根サラダ	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 炒り豆腐 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 白身魚のクリームソース キャベツと豚肉の炒め物 海藻サラダ 味噌汁	親子丼 冷奴～ゼーサイのせ～ オクラの辛子和え 味噌汁
	1人1日* - 408kcal 蛋白質 19.4g 脂質 7.1g 炭水 69.0g 食塩 2.4g 食繊維 3.8g	1人1日* - 387kcal 蛋白質 14.4g 脂質 4.7g 炭水 74.6g 食塩 3.1g 食繊維 5.1g	1人1日* - 478kcal 蛋白質 25.0g 脂質 11.7g 炭水 70.5g 食塩 2.9g 食繊維 3.4g	1人1日* - 381kcal 蛋白質 10.6g 脂質 5.6g 炭水 72.7g 食塩 1.9g 食繊維 4.0g	1人1日* - 555kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.9g 炭水 85.5g 食塩 3.5g 食繊維 2.2g	1人1日* - 444kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.8g 炭水 71.8g 食塩 2.9g 食繊維 3.6g	1人1日* - 534kcal 蛋白質 26.4g 脂質 16.6g 炭水 71.4g 食塩 3.0g 食繊維 4.4g
夕食	ご飯 ハンバーグおろしポン酢 卵の花煮 大豆とひじきのサラダ	ご飯 鶏肉の柚庵焼 じゃが芋金平 胡瓜と竹輪の胡麻和え	ご飯 ミンチカツ 春雨の鶏そぼろ炒め オクラの中華和え	ご飯 サバの塩焼き かき揚げ もやしの柚子味噌和え すまし汁	ご飯 豚肉と茄子のポン酢炒め 野菜大豆煮 白菜の生姜醤油和え	ご飯 ピーマンの肉詰め 大根の洋風煮 インゲンのピーナッツ和え	ご飯 魚の田楽風 信田巻き ほうれん草サラダ
	1人1日* - 546kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.7g 炭水 89.9g 食塩 2.4g 食繊維 9.4g	1人1日* - 447kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.4g 炭水 70.4g 食塩 2.2g 食繊維 2.2g	1人1日* - 641kcal 蛋白質 15.3g 脂質 24.2g 炭水 90.7g 食塩 2.1g 食繊維 5.0g	1人1日* - 479kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.8g 炭水 68.1g 食塩 2.0g 食繊維 2.4g	1人1日* - 576kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20.9g 炭水 73.5g 食塩 2.0g 食繊維 5.1g	1人1日* - 387kcal 蛋白質 14.6g 脂質 6.7g 炭水 69.4g 食塩 1.4g 食繊維 3.4g	1人1日* - 430kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.7g 炭水 66.5g 食塩 1.5g 食繊維 2.5g
	3時	ムーンライトケーキ	水ようかん	ワッフル	いちごムース	薫るカフェゼリー	シュークリーム
	1人1日* - 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1人1日* - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1人1日* - 76kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 18.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1日* - 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1日* - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	1人1日* - 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.4g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	1人1日* - 76kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g