

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2025年 6月 8日～2025年 6月14日)

	6月 8日（日）	6月 9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）	6月14日（土）
朝食	パン ジャム レアスクランブルエッグ スパサラダ フルーツ ヨーグルト コーンスープ 牛乳	ご飯 ほうれん草ハムソテー ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 切り干し大根の煮付け 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 長いも豚肉炒め 玉子サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 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 - 465kcal 蛋白質 10.8g 脂質 14.7g 炭水 53.5g 食塩 2.5g 食繊維 1.4g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5.9g 炭水 89.4g 食塩 1.6g 食繊維 3.0g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.2g 炭水 93.2g 食塩 1.7g 食繊維 2.5g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 14.0g 脂質 14.4g 炭水 89.6g 食塩 1.9g 食繊維 2.1g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.5g 炭水 100.7g 食塩 1.7g 食繊維 2.0g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.8g 炭水 86.7g 食塩 1.4g 食繊維 2.2g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.8g 炭水 100.7g 食塩 1.4g 食繊維 1.5g
昼食	ご飯 豚肉照り焼き じゃが芋と鶏そぼろ煮 ブロッコリーの梅肉和え	ご飯 エビカツ 明太スパゲッティー 菜の花のみそマヨ和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 なめらか大学芋 もやしのナムル 中華だし	ご飯 鮭の味噌煮 れんこんの金平 もずくの酢の物 すまし汁	ご飯 お好み焼き じゃが芋洋風煮 青梗菜の海苔わさび和え	カレーライス ブロッコリーソテー シーザーサラダ フルーツ缶	ご飯 しょうゆラーメン 炒り豆腐 小松菜の酢味噌和え
	エネルギー - 494kcal 蛋白質 25.5g 脂質 10.8g 炭水 76.5g 食塩 1.5g 食繊維 4.4g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.3g 炭水 87.3g 食塩 2.8g 食繊維 4.5g	エネルギー - 573kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.0g 炭水 93.3g 食塩 3.4g 食繊維 3.3g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.3g 炭水 78.1g 食塩 3.2g 食繊維 3.6g	エネルギー - 459kcal 蛋白質 12.0g 脂質 18.7g 炭水 60.7g 食塩 1.7g 食繊維 3.7g	エネルギー - 589kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.9g 炭水 85.3g 食塩 3.0g 食繊維 5.6g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.8g 炭水 85.2g 食塩 5.3g 食繊維 7.6g
夕食	ご飯 チキン南蛮風 切り干し大根の煮物 青梗菜のサラダ	ご飯 豚肉の野菜巻き がんもの煮付 パプリカのサラダ	ご飯 タラのカレーパン粉焼き 白菜と厚揚げの煮物 大根の胡麻サラダ	ご飯 ガリバタチキン キャベツとハムのトマト煮 小松菜の浅漬け風	ご飯 サバの山椒煮 玉子豆腐 大根のなめたけ和え 味噌汁	ご飯 肉団子の中華野菜あんかけ 焼き厚揚げの生薑醤油 カリフラワーの和え物 中華スープ	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 南瓜のいとこ煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁
	エネルギー - 464kcal 蛋白質 16.0g 脂質 13.6g 炭水 69.5g 食塩 2.7g 食繊維 2.6g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 16.0g 脂質 18.7g 炭水 73.7g 食塩 1.9g 食繊維 2.7g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.1g 炭水 66.7g 食塩 1.5g 食繊維 2.7g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.6g 炭水 71.2g 食塩 2.2g 食繊維 4.1g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.1g 炭水 65.5g 食塩 2.9g 食繊維 2.4g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.6g 炭水 72.8g 食塩 2.6g 食繊維 4.5g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 24.8g 脂質 11.1g 炭水 83.5g 食塩 2.5g 食繊維 6.6g
3時	プリン	もみじ饅頭	メープルパンケーキ	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
	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 - 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g	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 - 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 炭水 13.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.2g 食塩 0.0g 食繊維 0.8g	エネルギー - 41kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー - 115kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.3g 炭水 23.5g 食塩 0.0g 食繊維 0.2g