

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 6月15日～2025年 6月21日)

	6月15日（日）	6月16日（月）	6月17日（火）	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20日（金）	6月21日（土）
朝食	パン ジャム 粗びきウインナー スパサラダ フルーツ ヨーグルト コーンスープ 牛乳	ご飯 ひじき煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 レンコン煮物 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 つみれ野菜スープ煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 白菜と厚揚げ煮物 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 ハムポテト 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 522kcal 蛋白質 13.8g 脂質 18.2g 炭水 57.5g 食塩 3.1g 食繊維 1.2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 12.0g 脂質 7.2g 炭水 92.0g 食塩 1.7g 食繊維 3.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.4g 炭水 98.2g 食塩 1.7g 食繊維 2.2g	エネルギー 572kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.1g 炭水 99.6g 食塩 1.8g 食繊維 1.9g	エネルギー 507kcal 蛋白質 12.5g 脂質 7.6g 炭水 98.1g 食塩 1.3g 食繊維 1.6g	エネルギー 477kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.1g 炭水 86.3g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 533kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.8g 炭水 93.6g 食塩 1.8g 食繊維 1.7g
	ご飯 鶏肉のクリームソース キャベツのソテー ほうれん草サラダ	ご飯 ハンバーグ（デミグラスソース） ピーマン炒め煮 白菜のマヨ胡麻和え 味噌汁	ご飯 タラのムニエル 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草の和え物 コンソメスープ	牛肉のスタミナ丼 絹寄せホタテしんじょう 大根サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚のレモンバター焼き 鶏肉と菜の花の炒め物 もやしの彩り和え 味噌汁	かおりご飯 鶏南蛮うどん 筑前煮 オクラのサラダ	ご飯 豚肉柳川風 豆腐の中華煮 インゲンの酢味噌和え 味噌汁
	エネルギー 441kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.5g 炭水 66.8g 食塩 1.9g 食繊維 4.1g	エネルギー 593kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.8g 炭水 82.9g 食塩 3.7g 食繊維 5.2g	エネルギー 460kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.4g 炭水 69.4g 食塩 2.1g 食繊維 4.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 17.8g 脂質 25.4g 炭水 66.5g 食塩 2.7g 食繊維 2.9g	エネルギー 397kcal 蛋白質 20.7g 脂質 5.6g 炭水 66.7g 食塩 2.3g 食繊維 3.7g	エネルギー 466kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.2g 炭水 73.8g 食塩 2.3g 食繊維 5.6g	エネルギー 502kcal 蛋白質 26.5g 脂質 12.5g 炭水 73.5g 食塩 2.3g 食繊維 4.9g
夕食	ご飯 肉豆腐 茄子の田楽 オクラの青じそ和え	ご飯 鮭の西京焼き 豚肉と厚揚げの煮物 菜の花と錦糸卵の酢の物	ご飯 チキンステーキ～オニソース ジャーマンポテト 海藻サラダ	ご飯 松風焼き さつま揚げの玉子とじ 小松菜の味噌和え	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋のおかか煮 オクラの明太和え	ご飯 塩だれチキンレモン風味 大根と揚げの煮物 大豆サラダ 味噌汁	ご飯 カレイのマスタード焼き 茄子の含め煮 青梗菜のサラダ
	エネルギー 625kcal 蛋白質 26.4g 脂質 27.8g 炭水 73.4g 食塩 1.1g 食繊維 4.7g	エネルギー 487kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.8g 炭水 75.7g 食塩 1.7g 食繊維 3.6g	エネルギー 486kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.7g 炭水 73.7g 食塩 2.1g 食繊維 2.1g	エネルギー 513kcal 蛋白質 26.9g 脂質 12.3g 炭水 76.1g 食塩 1.8g 食繊維 3.9g	エネルギー 453kcal 蛋白質 21.0g 脂質 7.0g 炭水 78.9g 食塩 1.4g 食繊維 5.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.2g 炭水 80.3g 食塩 3.3g 食繊維 6.3g	エネルギー 566kcal 蛋白質 15.6g 脂質 24.4g 炭水 71.9g 食塩 1.2g 食繊維 3.2g
	3 時	たい焼き（カスタード）	ストロベリーゼリー	バウムクーヘン	栗饅頭	ブッセ（いちご）	水ようかん
	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	エネルギー 42kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.9g 炭水 16.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	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