

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
＜入所者＞
(2025年 6月22日～2025年 6月28日)

	6月22日（日）	6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）	6月28日（土）
朝食	パン ジャム キャベツとハムのトマト煮 スパサラダ フルーツ ヨーグルト コーンスープ 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋洋風煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 切干し大根煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 五目豆 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 ジャーマンポテト 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 417kcal 蛋白質 9.0g 脂質 9.2g 炭水 57.3g 食塩 2.2g 食繊維 2.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 13.5g 脂質 10.5g 炭水 91.1g 食塩 1.7g 食繊維 2.0g	エネルギー 466kcal 蛋白質 12.1g 脂質 6.2g 炭水 91.7g 食塩 1.5g 食繊維 2.8g	エネルギー 517kcal 蛋白質 13.0g 脂質 13.2g 炭水 87.5g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 501kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.1g 炭水 98.9g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.8g 炭水 90.7g 食塩 1.8g 食繊維 1.3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 11.7g 脂質 15.5g 炭水 92.9g 食塩 1.8g 食繊維 1.7g
	ハヤシライス ブロッコリーソテー 白菜のサラダ フルーツ缶	ご飯 ホイコーロー 焼きナス インゲン錦糸和え 味噌汁	ご飯 肉団子のうま塩ちゃんこ風 きんぴらごぼう 胡瓜の昆布和え 味噌汁	ちらし寿司 筑前煮 茄子のなめたけ和え 味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き 厚揚げ煮物 オクラのサラダ 味噌汁	ゆかりご飯 焼きそば 焼き餃子 ブロッコリーのマヨ和え	ご飯 白身魚の揚げ煮 れんこん饅頭 胡瓜の浅漬け風 味噌汁
	エネルギー 575kcal 蛋白質 19.2g 脂質 21.7g 炭水 79.7g 食塩 3.0g 食繊維 4.7g	エネルギー 477kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.9g 炭水 73.9g 食塩 2.4g 食繊維 5.2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.3g 炭水 89.5g 食塩 4.5g 食繊維 5.5g	エネルギー 417kcal 蛋白質 14.0g 脂質 6.0g 炭水 78.6g 食塩 3.1g 食繊維 3.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.3g 炭水 70.7g 食塩 2.0g 食繊維 4.5g	エネルギー 542kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.1g 炭水 87.0g 食塩 3.0g 食繊維 6.8g	エネルギー 457kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.0g 炭水 80.4g 食塩 2.8g 食繊維 3.2g
夕食	ご飯 照り焼きチキン（梅風味） ちくわ煮 胡瓜とカニのごまドレ和え	ご飯 メルルーサの生姜焼き ほうれん草煮びたし チンゲン菜サラダ	ご飯 サバの味噌煮 豚じゃが 小松菜の辛子マヨ和え	ご飯 豚肉と里芋の甘辛炒め エビ焼売 キャベツのサラダ	ご飯 二色のし鶏 長芋と豚肉のオイスターソ ほうれん草のしらす和え	ご飯 ブルコギ 白菜と厚揚げ煮物 じゃこおろし 中華スープ	ご飯 チキンチャップ 大根の洋風煮 マカロニサラダ
	エネルギー 462kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.3g 炭水 71.2g 食塩 2.8g 食繊維 2.7g	エネルギー 352kcal 蛋白質 18.1g 脂質 3.5g 炭水 63.0g 食塩 1.4g 食繊維 3.8g	エネルギー 527kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.5g 炭水 74.1g 食塩 2.2g 食繊維 4.1g	エネルギー 507kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.5g 炭水 79.1g 食塩 1.4g 食繊維 3.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.0g 炭水 70.0g 食塩 1.8g 食繊維 3.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.7g 炭水 74.9g 食塩 2.2g 食繊維 3.6g	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16.3g 炭水 73.2g 食塩 2.2g 食繊維 2.8g
	3時 今川焼き	オレンジゼリー	水ようかん	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
	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 18.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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