

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年 7月 1日～2025年 7月 5日)

	7月 1日（火）	7月 2日（水）	7月 3日（木）	7月 4日（金）	7月 5日（土）		
朝食	ご飯 金平ごぼう 南瓜サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 長芋の煮物 玉子サラダ たいみそ 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 ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 レンコン鶏そぼろ コールスローサラダ のり佃 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 ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳		
	1杯分 - 491kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.1g 炭水 98.5g 食塩 1.6g 食繊維 3.1g	1杯分 - 517kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.8g 炭水 92.8g 食塩 1.9g 食繊維 1.2g	1杯分 - 493kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.6g 炭水 98.2g 食塩 1.6g 食繊維 1.9g	1杯分 - 499kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10.7g 炭水 88.5g 食塩 1.8g 食繊維 1.9g	1杯分 - 550kcal 蛋白質 11.2g 脂質 17.3g 炭水 87.7g 食塩 1.4g 食繊維 1.8g		
昼食	赤飯 カレイの照り焼き 信田巻き キャベツのマヨサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプルー 野菜大豆煮 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	ご飯 焼き鳥風 ハムポテト 胡瓜のわさび和え 味噌汁	ご飯 白身フライ ひじき煮 オクラの青じそ和え 味噌汁	ゆかりご飯 牛とろろ冷やしぶっかけう 里芋の田楽 ほうれん草の柚香和え		
	1杯分 - 501kcal 蛋白質 26.7g 脂質 11.3g 炭水 75.1g 食塩 3.0g 食繊維 4.9g	1杯分 - 583kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.1g 炭水 74.3g 食塩 3.2g 食繊維 6.1g	1杯分 - 540kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.8g 炭水 78.2g 食塩 3.7g 食繊維 3.3g	1杯分 - 465kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.4g 炭水 79.3g 食塩 3.5g 食繊維 5.9g	1杯分 - 473kcal 蛋白質 14.4g 脂質 6.7g 炭水 90.9g 食塩 3.8g 食繊維 4.7g		
夕食	ご飯 豚肉ともやしのチンジャオ なめらか大学芋 バンバンジー風	ご飯 ピーマンの肉詰め スパゲッティーシュリンプ インゲンのツナサラダ	ご飯 サワラのおろしポン酢 がんもの煮付 菜の花の胡麻味噌和え	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ピーマン金平 大根サラダ	ご飯 肉団子の中華野菜あんかけ チンゲン菜お煮びたし もやしのツナ和え 味噌汁		
	1杯分 - 536kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.6g 炭水 88.1g 食塩 2.2g 食繊維 3.9g	1杯分 - 460kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.5g 炭水 73.4g 食塩 2.2g 食繊維 4.2g	1杯分 - 489kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.2g 炭水 70.4g 食塩 2.3g 食繊維 3.8g	1杯分 - 526kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.0g 炭水 74.0g 食塩 1.4g 食繊維 4.0g	1杯分 - 448kcal 蛋白質 16.1g 脂質 8.8g 炭水 77.1g 食塩 3.0g 食繊維 4.6g		
3時	はちみつケーキ	ムーンライトケーキ	ブッセ	ワッフル	いちごムース		
	1杯分 - 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1杯分 - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1杯分 - 58kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 8.9g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	1杯分 - 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1杯分 - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g		