

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 7月13日～2025年 7月19日)

	7月13日（日）	7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）	7月17日（木）	7月18日（金）	7月19日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ オムレツ スパサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 なすと厚揚げ煮物 ポテトサラダ ねり梅 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ 南瓜サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 ハムポテト 玉子サラダ たいみそ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 ピーマン豚肉炒め さつま芋サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 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 白菜と厚揚げ煮物 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳
	エネルギー 462kcal 蛋白質 11.0g 脂質 12.3g 炭水 57.4g 食塩 2.6g 食繊維 1.6g	エネルギー 443kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.5g 炭水 87.8g 食塩 1.8g 食繊維 1.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.6g 炭水 93.1g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g	エネルギー 527kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.8g 炭水 93.5g 食塩 1.8g 食繊維 1.3g	エネルギー 520kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.8g 炭水 96.2g 食塩 1.4g 食繊維 1.9g	エネルギー 493kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.1g 炭水 85.8g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 521kcal 蛋白質 12.6g 脂質 13.7g 炭水 87.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g
昼食	青菜ご飯（備蓄） ホキの磯焼き 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツのサラダ	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コロッケ ブロッコリーとササミのポン酢和え 味噌汁	うな丼 卵の花煮 もずくの酢の物 味噌汁	ご飯 豚骨ラーメン カニ焼売 白菜の浅漬け風	わかめご飯（備蓄） ミックスフライ 切り干し大根の煮付 小松菜の昆布和え 味噌汁	ご飯 カレイの洋風野菜あんかけ 鶏肉と野菜の炒め物 チンゲン菜サラダ 味噌汁	カレーライス エンドウ豆ソテー シーザーサラダ 福神漬け
	エネルギー 458kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.8g 炭水 64.5g 食塩 1.4g 食繊維 2.5g	エネルギー 622kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.9g 炭水 90.3g 食塩 3.7g 食繊維 3.9g	エネルギー 326kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.3g 炭水 67.8g 食塩 2.3g 食繊維 4.0g	エネルギー 440kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.2g 炭水 73.2g 食塩 4.2g 食繊維 4.9g	エネルギー 468kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.5g 炭水 81.6g 食塩 3.2g 食繊維 4.7g	エネルギー 420kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.1g 炭水 64.1g 食塩 2.5g 食繊維 2.9g	エネルギー 576kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.4g 炭水 81.6g 食塩 3.4g 食繊維 4.8g
夕食	ご飯 八宝菜 焼き餃子 胡瓜のナムル	ご飯 牛肉のカレー炒め ちくわ煮 青梗菜の柚子味噌和え	ご飯 鶏肉のトマト煮 ピーマンソテー しろ菜のサラダ	ご飯 ロールキャベツ 大根炒め煮 菜の花のマスタード和え コンソメスープ	ご飯 ゆで豚と豆腐のごまだれか きんぴらごぼう ほうれん草サラダ	ご飯 蓮根の挟み焼き 大豆と野菜のトマト煮 胡瓜の和え物	ご飯 牛肉とキャベツのオイロ炒め 春雨の鶏そぼろ炒め インゲンの柚子和え
	エネルギー 421kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.1g 炭水 74.5g 食塩 2.7g 食繊維 3.8g	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.1g 炭水 79.6g 食塩 1.7g 食繊維 4.7g	エネルギー 483kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.7g 炭水 74.0g 食塩 2.0g 食繊維 4.4g	エネルギー 492kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.1g 炭水 73.8g 食塩 2.2g 食繊維 7.2g	エネルギー 496kcal 蛋白質 25.0g 脂質 11.8g 炭水 75.4g 食塩 2.1g 食繊維 5.6g	エネルギー 433kcal 蛋白質 17.0g 脂質 7.6g 炭水 77.3g 食塩 2.1g 食繊維 4.1g	エネルギー 586kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.0g 炭水 84.4g 食塩 1.3g 食繊維 4.9g
3時	ピーチゼリー	カステラ	たい焼き（カスタード）	ストロベリーゼリー	パウムクーヘン	栗馒头	ブッセ（いちご）
	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	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