

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 7月20日～2025年 7月26日)

	7月20日（日）	7月21日（月）	7月22日（火）	7月23日（水）	7月24日（木）	7月25日（金）	7月26日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ 粗びきウインナー スパサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 つみれ野菜スープ煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 キャベツとハムのトマト煮 玉子サラダ たいみそ 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 ふりかけ 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 のり佃 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 ひじき煮 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 - 520kcal 蛋白質 13.8g 脂質 18.2g 炭水 56.5g 食塩 3.1g 食繊維 1.2g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.7g 炭水 90.2g 食塩 1.8g 食繊維 2.2g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 13.0g 脂質 7.1g 炭水 91.0g 食塩 1.3g 食繊維 3.0g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10.9g 炭水 93.0g 食塩 1.8g 食繊維 2.4g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.4g 炭水 95.7g 食塩 1.4g 食繊維 2.0g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 13.7g 脂質 10.2g 炭水 93.5g 食塩 1.9g 食繊維 1.8g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.7g 炭水 88.5g 食塩 1.8g 食繊維 2.4g
昼食	ご飯 鶏団子のクリーム煮 キャベツと豚肉のソテー 白菜とコーンのお浸し	ナポリタンスパゲッティー しろなのソテー カリフラワーサラダ フルーツ	ご飯 ブルコギ はんぺんとグリーンピースの卵と ブロッコリーのザーサイナ 味噌汁	中華丼 南瓜の煮物 もやしとカニカマの和え物 味噌汁	わかめご飯（備蓄） 肉じゃが ひじき煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根と豚肉の味噌煮 なすの胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 ミンチカツ 里芋鰻頭 胡瓜の浅漬け風 味噌汁
	エネルギー - 426kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.8g 炭水 77.2g 食塩 2.1g 食繊維 5.3g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.6g 炭水 96.3g 食塩 3.2g 食繊維 7.4g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.7g 炭水 73.2g 食塩 3.5g 食繊維 4.3g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.0g 炭水 74.8g 食塩 2.6g 食繊維 4.8g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.6g 炭水 78.5g 食塩 2.5g 食繊維 7.1g	エネルギー - 512kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.3g 炭水 81.2g 食塩 3.4g 食繊維 5.4g	エネルギー - 668kcal 蛋白質 12.9g 脂質 28.7g 炭水 88.6g 食塩 3.1g 食繊維 3.6g
夕食	ご飯 豚肉甘辛炒め 肉焼売 ほうれん草の酢の物	青菜ご飯（備蓄） 西京風照り味噌チキン れんこん鰻頭 オクラのおかか和え すまし汁	ご飯 サバの梅照り焼き 豆腐の中華煮 菜の花の生姜醤油和え	ご飯 鶏肉とポテトのポークチャ 白菜のクリーム煮 青梗菜の和え物	ご飯 牛肉のいも煮風 絹寄せホタテしんじょう キャベツの甘酢和え	ご飯 白身魚の磯辺焼き 鶏ごぼう ブロッコリーのマヨポン和	ご飯 厚揚げと挽肉の味噌炒め 枝豆のふわふわ豆腐 白菜のゆかり和え
	エネルギー - 515kcal 蛋白質 26.9g 脂質 12.4g 炭水 76.4g 食塩 1.8g 食繊維 5.0g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.1g 炭水 82.8g 食塩 3.4g 食繊維 5.5g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.2g 炭水 65.4g 食塩 1.8g 食繊維 3.7g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.2g 炭水 80.2g 食塩 2.0g 食繊維 4.0g	エネルギー - 625kcal 蛋白質 23.0g 脂質 27.9g 炭水 75.0g 食塩 1.5g 食繊維 3.2g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.2g 炭水 75.3g 食塩 1.7g 食繊維 4.9g	エネルギー - 620kcal 蛋白質 22.1g 脂質 24.6g 炭水 80.1g 食塩 2.3g 食繊維 4.2g
3時	水ようかん	マイケーキ	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
	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	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