

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年 7月27日～2025年 7月31日)

	7月27日（日）	7月28日（月）	7月29日（火）	7月30日（水）	7月31日（木）		
朝食	パン ジャム コーンスープ 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 牛乳	ご飯 ササミとブロッコリー炒め ポテトサラダ ねり梅 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 たけのこおかか煮 南瓜サラダ 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 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		
	エネルギー 420kcal 蛋白質 9.0g 脂質 9.2g 炭水 57.4g 食塩 2.2g 食繊維 2.9g	エネルギー 434kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.4g 炭水 85.3g 食塩 1.7g 食繊維 2.7g	エネルギー 464kcal 蛋白質 12.4g 脂質 5.1g 炭水 93.6g 食塩 1.7g 食繊維 2.0g	エネルギー 544kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.5g 炭水 91.8g 食塩 1.8g 食繊維 1.3g	エネルギー 499kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.4g 炭水 96.8g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g		
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 厚揚げ煮物 胡瓜の昆布和え	青菜ご飯（備蓄） 油淋鶏 野菜大豆煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 肉団子のうま塩ちゃんこ風 ほうれん草煮びたし 大根サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉炒り煮 ロール玉子焼き 茄子のなめたけ和え 味噌汁	菜飯 冷やし中華 ピーマン炒め煮 里芋のサラダ		
	エネルギー 488kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.7g 炭水 85.9g 食塩 2.8g 食繊維 4.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.6g 炭水 72.1g 食塩 3.3g 食繊維 5.3g	エネルギー 493kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.3g 炭水 84.2g 食塩 3.9g 食繊維 6.0g	エネルギー 506kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.2g 炭水 79.4g 食塩 2.4g 食繊維 4.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.8g 炭水 80.4g 食塩 3.7g 食繊維 5.1g		
夕食	ご飯 サワラの利休焼き さつま揚げのカレー炒め ほうれん草のツナ和え	ご飯 カニクリームコロッケ きんぴらごぼう じゃこおろし	ご飯 タラの幽庵焼き 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 味噌汁		
	エネルギー 412kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.6g 炭水 63.8g 食塩 1.6g 食繊維 4.0g	エネルギー 560kcal 蛋白質 12.0g 脂質 18.1g 炭水 88.2g 食塩 2.2g 食繊維 3.9g	エネルギー 420kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.1g 炭水 67.9g 食塩 1.3g 食繊維 3.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 12.6g 脂質 14.9g 炭水 84.5g 食塩 1.9g 食繊維 4.4g	エネルギー 497kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.5g 炭水 73.0g 食塩 2.8g 食繊維 4.6g		
3時	メープルパンケーキ	シャインマスカットゼリー	抹茶ワッフル	バウムクーヘン	もみじ饅頭		
	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	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g		