

献立表

[さわやかひがしおおさか館]  
<入所者>  
(2025年 7月 6日～2025年 7月12日)

|    | 7月 6日（日）                                                           | 7月 7日（月）                                                           | 7月 8日（火）                                                           | 7月 9日（水）                                                            | 7月10日（木）                                                           | 7月11日（金）                                                           | 7月12日（土）                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>ジャム<br>コーンスープ<br>レアスクランブルエッグ<br>スパサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳     | ご飯<br>春雨鶏そぼろ<br>ポテトサラダ<br>ねり梅<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                   | ご飯<br>ひじき煮<br>南瓜サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                     | ご飯<br>さつま芋レモン煮<br>玉子サラダ<br>たいみそ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                  | ご飯<br>豆腐の中華煮<br>さつま芋サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                 | ご飯<br>じゃが芋洋風煮<br>コールスローサラダ<br>のり佃<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳               | ご飯<br>長いも豚肉炒め<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                 |
|    | エネルギー - 469kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 15.1g 炭水 53.3g<br>食塩 2.5g 食繊維 1.4g | エネルギー - 521kcal 蛋白質 12.9g<br>脂質 6.2g 炭水 104.6g<br>食塩 1.9g 食繊維 2.7g | エネルギー - 485kcal 蛋白質 12.8g<br>脂質 7.4g 炭水 92.4g<br>食塩 1.6g 食繊維 2.5g  | エネルギー - 556kcal 蛋白質 12.1g<br>脂質 10.8g 炭水 103.8g<br>食塩 1.4g 食繊維 1.9g | エネルギー - 485kcal 蛋白質 11.6g<br>脂質 7.6g 炭水 93.4g<br>食塩 1.2g 食繊維 1.2g  | エネルギー - 482kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 10.1g 炭水 88.0g<br>食塩 1.3g 食繊維 2.5g | エネルギー - 548kcal 蛋白質 12.9g<br>脂質 15.5g 炭水 89.7g<br>食塩 1.7g 食繊維 2.0g |
|    | ご飯<br>お好み焼き<br>白菜と厚揚げの煮物<br>インゲンの辛子和え                              | 七夕★ちらし寿司<br>南瓜のいとこ煮<br>白菜和え物<br>七夕そうめん汁                            | ご飯<br>オムレツ<br>大根の洋風煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ                      | ご飯<br>きつねうどん<br>ささみとブロッコリー炒め<br>白菜の和風サラダ                            | わかめご飯（備蓄）<br>松風焼き<br>かき揚げ<br>胡瓜の梅肉和え<br>味噌汁                        | ご飯<br>卵入り回鍋肉<br>大根と揚げの煮物<br>オクラの海苔和え<br>味噌汁                        | 鶏めし<br>サバのみぞれ煮<br>玉子豆腐<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>味噌汁                      |
|    | エネルギー - 453kcal 蛋白質 13.9g<br>脂質 16.9g 炭水 61.8g<br>食塩 2.1g 食繊維 4.0g | エネルギー - 473kcal 蛋白質 14.7g<br>脂質 7.6g 炭水 87.3g<br>食塩 2.9g 食繊維 5.1g  | エネルギー - 488kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 13.7g 炭水 75.1g<br>食塩 2.8g 食繊維 5.0g | エネルギー - 360kcal 蛋白質 13.1g<br>脂質 4.1g 炭水 69.5g<br>食塩 2.2g 食繊維 4.3g   | エネルギー - 522kcal 蛋白質 22.8g<br>脂質 13.4g 炭水 80.0g<br>食塩 3.6g 食繊維 4.3g | エネルギー - 494kcal 蛋白質 13.9g<br>脂質 15.4g 炭水 77.8g<br>食塩 4.3g 食繊維 6.6g | エネルギー - 509kcal 蛋白質 27.1g<br>脂質 16.7g 炭水 67.0g<br>食塩 2.9g 食繊維 4.7g |
| 夕食 | ご飯<br>サバの煮付け<br>茄子と揚げの煮物<br>ブロッコリーのサラダ                             | ご飯<br>麻婆豆腐<br>エビ焼売<br>菜の花のサラダ                                      | ご飯<br>豚肉の野菜巻き<br>大豆のトマト煮<br>チンゲン菜の和え物                              | ご飯<br>鶏肉タルタル焼き<br>ほうれん草ハムソテー<br>五目豆<br>味噌汁                          | ご飯<br>照り焼きハンバーグ<br>インゲンの煮物<br>もやしのピーナッツ和え                          | ご飯<br>チキンステーキ<br>じゃが芋のきんぴら<br>茄子の生姜和え                              | ご飯<br>豚肉の柳川風<br>里芋鶏そぼろ煮<br>小松菜の辛子マヨ和え                              |
|    | エネルギー - 451kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 14.4g 炭水 64.9g<br>食塩 1.6g 食繊維 3.3g | エネルギー - 555kcal 蛋白質 24.6g<br>脂質 16.0g 炭水 80.8g<br>食塩 2.6g 食繊維 4.0g | エネルギー - 506kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 14.6g 炭水 80.2g<br>食塩 1.6g 食繊維 5.0g | エネルギー - 511kcal 蛋白質 20.2g<br>脂質 16.3g 炭水 71.5g<br>食塩 3.2g 食繊維 2.3g  | エネルギー - 495kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 8.4g 炭水 78.1g<br>食塩 2.5g 食繊維 5.1g  | エネルギー - 530kcal 蛋白質 15.4g<br>脂質 20.7g 炭水 72.8g<br>食塩 1.7g 食繊維 3.0g | エネルギー - 572kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 21.1g 炭水 77.2g<br>食塩 1.9g 食繊維 5.6g |
|    | 3<br>時                                                             | たい焼き                                                               | 七夕ゼリー                                                              | プリン                                                                 | カステラ                                                               | メープルパンケーキ                                                          | ミニカスタードワッフル                                                        |
|    | エネルギー - 74kcal 蛋白質 1.3g<br>脂質 2.1g 炭水 12.5g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.2g    | エネルギー - 29kcal 蛋白質 0.0g<br>脂質 0.0g 炭水 7.4g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.1g     | エネルギー - 71kcal 蛋白質 0.9g<br>脂質 2.0g 炭水 12.2g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g    | エネルギー - 89kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 1.0g 炭水 18.1g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.1g     | エネルギー - 65kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 2.0g 炭水 10.7g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.4g    | エネルギー - 90kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 3.4g 炭水 13.2g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.2g    | エネルギー - 50kcal 蛋白質 1.0g<br>脂質 0.1g 炭水 11.2g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.8g    |