

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年 8月17日～2025年 8月23日)

	8月17日（日）	8月18日（月）	8月19日（火）	8月20日（水）	8月21日（木）	8月22日（金）	8月23日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ スパサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花 ポテトサラダ ねり梅 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 切干し大根煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 五目豆 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 ちくわ煮 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 さつま芋レモン煮 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 - 443kcal 蛋白質 9.7g 脂質 14.3g 炭水 50.1g 食塩 2.4g 食繊維 1.4g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.0g 炭水 89.0g 食塩 1.7g 食繊維 3.8g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.5g 炭水 88.8g 食塩 1.4g 食繊維 2.2g	エネルギー - 565kcal 蛋白質 15.2g 脂質 15.6g 炭水 91.5g 食塩 2.0g 食繊維 1.0g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.2g 炭水 93.1g 食塩 1.5g 食繊維 1.5g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 10.6g 脂質 8.1g 炭水 87.7g 食塩 1.6g 食繊維 2.4g	エネルギー - 541kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.0g 炭水 98.9g 食塩 1.0g 食繊維 1.7g
昼食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 れんこん饅頭 菜の花の明太和え 味噌汁	ご飯 肉団子と大根の煮物 キャベツと豚肉のソテー インゲンと竹輪の辛子和え 味噌汁	ご飯 ポークチャップ なすの揚げ浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 卵とじうどん 炒り豆腐 菜の花のわさびマヨ和え	ご飯 牛肉のいも煮風 大根炒り煮 小松菜サラダ 味噌汁	三色丼 ビーフンソテー インゲンのナムル 味噌汁	ご飯 肉じゃが 玉子と小松菜の炒め物 やみつき胡瓜 味噌汁
	エネルギー - 478kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.2g 炭水 80.3g 食塩 3.1g 食繊維 5.5g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 16.2g 脂質 8.7g 炭水 79.8g 食塩 3.4g 食繊維 4.8g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 22.1g 脂質 17.5g 炭水 69.0g 食塩 2.2g 食繊維 5.0g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.4g 炭水 72.0g 食塩 1.6g 食繊維 5.4g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.1g 炭水 80.0g 食塩 2.9g 食繊維 4.5g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.8g 炭水 76.9g 食塩 3.2g 食繊維 3.7g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.5g 炭水 70.9g 食塩 1.9g 食繊維 4.6g
夕食	ご飯 ポークソテー～オニオソース～ 野菜大豆煮 胡瓜のサラダ	ご飯 アジのカレームニエル 大根洋風煮 青梗菜の酢味噌和え	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 里芋鶏そぼろ煮 小松菜のぬた和え	ご飯 鯖の柚子味噌焼き 豚肉と厚揚げの煮物 海藻サラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 長芋煮物 大豆とひじきのサラダ	ご飯 肉豆腐 絹寄せホタテしんじょう 菜の花の和え物	ご飯 エビカツ ピーマンと豚肉の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え
	エネルギー - 493kcal 蛋白質 28.2g 脂質 12.1g 炭水 72.0g 食塩 1.5g 食繊維 4.9g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.4g 炭水 70.8g 食塩 1.6g 食繊維 3.4g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.6g 炭水 76.4g 食塩 1.2g 食繊維 3.7g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.3g 炭水 69.0g 食塩 2.3g 食繊維 1.8g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 15.9g 脂質 16.5g 炭水 77.7g 食塩 2.3g 食繊維 4.1g	エネルギー - 640kcal 蛋白質 29.2g 脂質 29.7g 炭水 70.1g 食塩 1.5g 食繊維 4.0g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 13.7g 脂質 11.5g 炭水 79.1g 食塩 2.3g 食繊維 3.9g
3時	バウムクーヘン	栗饅頭	ブッセ（いちご）	水ようかん	マイケーキ	今川焼き	オレンジゼリー
	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	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