

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 8月24日～2025年 8月30日)

	8月24日（日）	8月25日（月）	8月26日（火）	8月27日（水）	8月28日（木）	8月29日（金）	8月30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 じゃが芋金平 ポテトサラダ ねり梅 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 さつま芋レモン煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 大根とあげの煮物 玉子サラダ たいみそ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 春雨の鶏そぼろ炒め さつま芋サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げ煮物 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 ちくわ煮 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 440kcal 蛋白質 9.9g 脂質 11.9g 炭水 54.0g 食塩 2.5g 食繊維 1.6g	エネルギー 465kcal 蛋白質 9.6g 脂質 7.2g 炭水 91.5g 食塩 1.9g 食繊維 1.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.7g 炭水 102.2g 食塩 0.8g 食繊維 2.1g	エネルギー 498kcal 蛋白質 11.7g 脂質 11.6g 炭水 87.9g 食塩 1.9g 食繊維 1.4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.0g 炭水 107.3g 食塩 1.2g 食繊維 2.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.8g 炭水 83.2g 食塩 1.5g 食繊維 1.9g	エネルギー 509kcal 蛋白質 11.3g 脂質 12.3g 炭水 88.3g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g
	昼食	ご飯 麻婆豆腐 エビ焼売 ほうれん草の白和え	ご飯 蓮根の挟み揚げ 菜の花のごま和え キャベツのみそマヨ和え すまし汁	ご飯 チキン南蛮 高野豆腐の煮物 小松菜の錦糸和え 味噌汁	豚丼 とろろ芋 胡瓜と茄子の生姜醤油和え 味噌汁	ご飯 鶏のすき焼き風 だし巻き卵 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 サバの照り焼き 南瓜煮 柚子なます 味噌汁
	エネルギー 428kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.1g 炭水 82.8g 食塩 3.7g 食繊維 4.3g	エネルギー 488kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.8g 炭水 61.1g 食塩 2.4g 食繊維 3.0g	エネルギー 462kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.5g 炭水 81.7g 食塩 2.8g 食繊維 5.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.0g 炭水 74.6g 食塩 4.1g 食繊維 2.6g	エネルギー 467kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.8g 炭水 74.2g 食塩 2.0g 食繊維 2.9g	エネルギー 538kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.9g 炭水 70.1g 食塩 2.7g 食繊維 3.6g	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.9g 炭水 77.0g 食塩 2.6g 食繊維 4.0g
夕食	ご飯 ミンチカツ 豆腐の中華煮 大根サラダ 味噌汁	ご飯 二色のし鶏 エンドウ豆ソテー 青梗菜のなめたけおろし和 味噌汁	ご飯 牛肉柳川煮 がんも煮付 白菜の和え物	ご飯 サワラの西京焼き 豚肉とごぼうのうま煮 インゲンの柚子和え	ご飯 カレイの洋風野菜あんかけ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	ご飯 牛肉のスタミナ焼 ひじき煮 焼きナス	ご飯 煮込みハンバーグ 里芋の煮物 ほうれん草和風サラダ
	エネルギー 611kcal 蛋白質 14.1g 脂質 24.5g 炭水 83.4g 食塩 3.1g 食繊維 4.0g	エネルギー 466kcal 蛋白質 23.3g 脂質 10.9g 炭水 71.8g 食塩 2.4g 食繊維 4.2g	エネルギー 455kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.9g 炭水 70.0g 食塩 1.4g 食繊維 4.2g	エネルギー 455kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.8g 炭水 72.3g 食塩 1.4g 食繊維 5.0g	エネルギー 386kcal 蛋白質 17.1g 脂質 6.4g 炭水 67.2g 食塩 1.5g 食繊維 3.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.9g 炭水 72.2g 食塩 2.1g 食繊維 5.1g	エネルギー 459kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.2g 炭水 81.9g 食塩 2.4g 食繊維 6.0g
	3時	パイئمース	チョコクーヘン	メーブルパンケーキ	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
	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	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