

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 8月 3日～2025年 8月 9日)

	8月 3日（日）	8月 4日（月）	8月 5日（火）	8月 6日（水）	8月 7日（木）	8月 8日（金）	8月 9日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ レア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 小松菜の旨煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ 南瓜サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 玉子サラダ たいみそ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 長いも豚肉炒め さつま芋サラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 ひじき煮 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 ほうれん草の白和え 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 456kcal 蛋白質 9.8g 脂質 14.7g 炭水 52.0g 食塩 2.4g 食繊維 1.5g	エネルギー 431kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.8g 炭水 88.0g 食塩 1.8g 食繊維 2.7g	エネルギー 467kcal 蛋白質 13.5g 脂質 7.2g 炭水 88.0g 食塩 1.5g 食繊維 1.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 12.0g 脂質 11.4g 炭水 86.5g 食塩 1.7g 食繊維 1.5g	エネルギー 507kcal 蛋白質 11.1g 脂質 9.3g 炭水 94.9g 食塩 1.3g 食繊維 2.1g	エネルギー 479kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.1g 炭水 87.0g 食塩 1.7g 食繊維 3.5g	エネルギー 484kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.3g 炭水 83.1g 食塩 1.2g 食繊維 2.0g
昼食	ピラフ バンバンジー風 ピーマン炒め煮 菜の花のわさびマヨ和え コンソメスープ	ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根のおかか煮 白菜和風和え 味噌汁	ご飯 お好み焼き ビーフンソテー もやしの胡麻ドレ和え	菜飯 かやくうどん ロール玉子焼き 焼きナス	ご飯 サバの味噌煮 肉詰めはんぺん ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 鶏の唐揚げ じゃがいもの鶏そぼろ煮 もずくの酢の物 味噌汁	ご飯 サバの香味焼き（バジル） 白菜のクリーム煮 胡瓜の和え物 味噌汁
	エネルギー 513kcal 蛋白質 26.1g 脂質 12.9g 炭水 74.5g 食塩 3.6g 食繊維 6.6g	エネルギー 457kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.8g 炭水 78.0g 食塩 2.4g 食繊維 6.0g	エネルギー 473kcal 蛋白質 13.0g 脂質 17.3g 炭水 66.2g 食塩 1.9g 食繊維 3.3g	エネルギー 402kcal 蛋白質 14.8g 脂質 6.8g 炭水 71.4g 食塩 2.1g 食繊維 3.3g	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.0g 脂質 15.3g 炭水 72.8g 食塩 3.4g 食繊維 2.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.1g 炭水 83.2g 食塩 3.2g 食繊維 4.1g	エネルギー 461kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.1g 炭水 61.9g 食塩 2.1g 食繊維 3.0g
夕食	ご飯 サワラの柚子味噌焼き 筑前煮 海藻サラダ	ご飯 チンゲン菜と大根の味噌煮 長芋煮物 チンゲン菜のサラダ	ご飯 ピーマンの肉詰め ちくわのきんぴら ほうれん草和え物 味噌汁	ご飯 ミルフィーユカツ 大根洋風煮 キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 照りマヨハンバーグ 春雨鶏そぼろ 大根サラダ	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め エビ焼売 オクラの錦糸和え	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 たらこスパゲッティー 菜の花のサラダ
	エネルギー 423kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.5g 炭水 69.6g 食塩 1.6g 食繊維 1.9g	エネルギー 529kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.7g 炭水 71.4g 食塩 2.2g 食繊維 2.9g	エネルギー 438kcal 蛋白質 17.2g 脂質 6.7g 炭水 78.3g 食塩 3.3g 食繊維 4.6g	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.7g 炭水 78.7g 食塩 2.5g 食繊維 4.1g	エネルギー 593kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.7g 炭水 91.6g 食塩 2.8g 食繊維 5.2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.4g 炭水 74.7g 食塩 1.2g 食繊維 5.8g	エネルギー 497kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.0g 炭水 76.0g 食塩 1.9g 食繊維 3.5g
3時	ブッセ	ワッフル	いちごムース	たい焼き	シュークリーム	プリン	カステラ
	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 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	エネルギー 76kcal 蛋白質 2.2g 脂質 4.8g 炭水 5.5g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 1.7g 脂質 1.0g 炭水 18.1g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g