

献立表

[さわやかひがしおおさか館]  
〈入所者〉  
(2025年 9月 1日～2025年 9月 6日)

|    | 9月 1日（月）                                                           | 9月 2日（火）                                                           | 9月 3日（水）                                                           | 9月 4日（木）                                                           | 9月 5日（金）                                                           | 9月 6日（土）                                                           |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| 朝食 | ご飯<br>長芋と豚肉炒め<br>ごぼうサラダ<br>ねり梅<br>フルーツ缶<br>牛乳                      | ご飯<br>ナスの含め煮<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                      | ご飯<br>じゃが芋鶏そぼろ<br>南瓜サラダ<br>たいみそ<br>フルーツ缶<br>牛乳                     | ご飯<br>筍のおかか煮<br>玉子サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                       | ご飯<br>さつま揚げの煮物<br>さつま芋サラダ<br>のり佃<br>フルーツ缶<br>牛乳                    | ご飯<br>ひじき煮<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                     |  |
|    | エネルギー - 487kcal 蛋白質 9.9g<br>脂質 10.8g 炭水 80.1g<br>食塩 1.5g 食繊維 1.8g  | エネルギー - 435kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 7.1g 炭水 76.4g<br>食塩 1.0g 食繊維 1.7g   | エネルギー - 446kcal 蛋白質 9.8g<br>脂質 4.3g 炭水 85.1g<br>食塩 1.1g 食繊維 1.4g   | エネルギー - 462kcal 蛋白質 10.6g<br>脂質 8.6g 炭水 78.8g<br>食塩 1.5g 食繊維 1.3g  | エネルギー - 460kcal 蛋白質 10.2g<br>脂質 5.1g 炭水 86.3g<br>食塩 1.4g 食繊維 1.4g  | エネルギー - 448kcal 蛋白質 9.9g<br>脂質 8.2g 炭水 76.5g<br>食塩 1.2g 食繊維 2.2g   |  |
|    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |  |
| 昼食 | ご飯<br>松風焼き<br>竹輪と大根の煮物<br>チンゲン菜のピーナッツ和<br>味噌汁                      | 親子丼<br>がんもの煮物<br>しろなの生姜和え<br>味噌汁                                   | ご飯<br>牛肉コロッケ<br>野菜大豆煮<br>海藻サラダ<br>味噌汁                              | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>小松菜とささみのブロッコリー<br>大根サラダ<br>味噌汁                    | カレーライス<br>エンドウ豆ソテー<br>野菜サラダ<br>ヨーグルト                               | ゆかりご飯<br>鶏南蛮うどん<br>レンコン金平<br>しろ菜の和え物                               |  |
|    | エネルギー - 533kcal 蛋白質 25.7g<br>脂質 10.1g 炭水 79.3g<br>食塩 3.6g 食繊維 5.1g | エネルギー - 566kcal 蛋白質 25.4g<br>脂質 17.7g 炭水 69.0g<br>食塩 3.6g 食繊維 3.1g | エネルギー - 588kcal 蛋白質 15.1g<br>脂質 15.4g 炭水 91.7g<br>食塩 3.7g 食繊維 4.4g | エネルギー - 513kcal 蛋白質 26.9g<br>脂質 12.0g 炭水 68.4g<br>食塩 3.0g 食繊維 3.8g | エネルギー - 764kcal 蛋白質 18.7g<br>脂質 31.3g 炭水 97.9g<br>食塩 3.7g 食繊維 5.1g | エネルギー - 529kcal 蛋白質 24.0g<br>脂質 14.4g 炭水 72.3g<br>食塩 3.0g 食繊維 3.4g |  |
|    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |  |
| 夕食 | ご飯<br>豆腐のフワフワ揚げお好み焼き<br>人参きんぴら<br>胡瓜の酢の物                           | ご飯<br>ポークビーンズ<br>切り干し大根煮<br>ブロッコリーサラダ                              | ご飯<br>豆腐の中華あんかけ<br>さつま芋レモン煮<br>キャベツのドレ和え                           | ご飯<br>焼き鳥<br>だし巻き卵<br>胡瓜とカニカマのサラダ                                  | ご飯<br>サバの味噌煮<br>豚じゃが<br>冷奴                                         | ご飯<br>オムレツ<br>なすの含め煮<br>大根サラダ                                      |  |
|    | エネルギー - 515kcal 蛋白質 14.2g<br>脂質 15.0g 炭水 73.4g<br>食塩 2.9g 食繊維 2.5g | エネルギー - 544kcal 蛋白質 18.0g<br>脂質 15.0g 炭水 82.0g<br>食塩 1.7g 食繊維 7.1g | エネルギー - 442kcal 蛋白質 10.7g<br>脂質 6.1g 炭水 79.9g<br>食塩 1.1g 食繊維 2.9g  | エネルギー - 537kcal 蛋白質 24.6g<br>脂質 17.2g 炭水 64.7g<br>食塩 2.1g 食繊維 1.3g | エネルギー - 527kcal 蛋白質 22.9g<br>脂質 16.0g 炭水 68.8g<br>食塩 2.2g 食繊維 1.9g | エネルギー - 507kcal 蛋白質 13.8g<br>脂質 14.4g 炭水 72.7g<br>食塩 2.1g 食繊維 2.7g |  |
|    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |  |
| 3時 | 水ようかん                                                              | 栗まんじゅう                                                             | ピーチムース                                                             | 牛乳ケーキ                                                              | たい焼き                                                               | はちみつケーキ                                                            |  |
|    | エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.8g<br>脂質 0.0g 炭水 13.8g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.0g    | 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    | エネルギー - 45kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 1.2g 炭水 8.1g<br>食塩 0.2g 食繊維 1.2g     | エネルギー - 60kcal 蛋白質 1.3g<br>脂質 1.7g 炭水 9.7g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g     | 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 - 146kcal 蛋白質 1.6g<br>脂質 7.9g 炭水 17.1g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.0g   |  |
|    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |  |