

# 献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 9月 7日～2025年 9月13日)

|    | 9月 7日（日）                                                         | 9月 8日（月）                                                         | 9月 9日（火）                                                         | 9月10日（水）                                                         | 9月11日（木）                                                         | 9月12日（金）                                                         | 9月13日（土）                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>ジャム<br>コーンスープ<br>ほうれん草ハムソテー<br>スパサラダ<br>フルーツ缶<br>牛乳        | ご飯<br>大豆と野菜のトマト煮<br>ごぼうサラダ<br>ねり梅<br>フルーツ缶<br>牛乳                 | ご飯<br>里芋鶏そぼろ煮<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                   | ご飯<br>卵の花<br>南瓜サラダ<br>たいみそ<br>フルーツ缶<br>牛乳                        | ご飯<br>白菜のクリーム煮<br>玉子サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                   | ご飯<br>金平ごぼう<br>さつま芋サラダ<br>のり佃<br>フルーツ缶<br>牛乳                     | ご飯<br>切り干し大根煮<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 362kcal 蛋白質 8.1g<br>脂質 8.6g 炭水 44.8g<br>食塩 2.2g 食繊維 3.1g   | エネルギー 481kcal 蛋白質 11.7g<br>脂質 10.4g 炭水 78.5g<br>食塩 1.4g 食繊維 1.8g | エネルギー 442kcal 蛋白質 11.0g<br>脂質 5.1g 炭水 81.2g<br>食塩 1.1g 食繊維 2.1g  | エネルギー 436kcal 蛋白質 9.9g<br>脂質 4.6g 炭水 81.8g<br>食塩 1.0g 食繊維 1.8g   | エネルギー 511kcal 蛋白質 11.6g<br>脂質 11.2g 炭水 83.8g<br>食塩 1.3g 食繊維 1.4g | エネルギー 464kcal 蛋白質 8.9g<br>脂質 5.3g 炭水 88.4g<br>食塩 1.3g 食繊維 2.0g   | エネルギー 444kcal 蛋白質 9.6g<br>脂質 7.3g 炭水 77.8g<br>食塩 1.2g 食繊維 2.4g   |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 昼食 | ご飯<br>豚肉のチャンプルー<br>肉しゅうまい<br>オクラのポン酢和え                           | ご飯<br>牛すき煮<br>小松菜旨煮<br>玉子豆腐<br>味噌汁                               | 中華丼<br>春巻き<br>胡瓜のサラダ<br>中華スープ                                    | 炊き込みご飯<br>サバの竜田揚げ<br>ひじき煮<br>ブロッコリー菜種和え<br>味噌汁                   | ご飯<br>ミンチカツ<br>高野豆腐煮物<br>チンゲン菜の塩昆布和え<br>味噌汁                      | ハヤシライス<br>柱フライ<br>胡瓜としらすの和え物<br>ヨーグルト                            | ご飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>蒸しなす<br>ほうれん草白和え<br>味噌汁                      |
|    | エネルギー 527kcal 蛋白質 20.1g<br>脂質 25.0g 炭水 52.4g<br>食塩 2.8g 食繊維 4.2g | エネルギー 483kcal 蛋白質 17.8g<br>脂質 11.6g 炭水 70.3g<br>食塩 3.1g 食繊維 3.6g | エネルギー 543kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 17.0g 炭水 78.9g<br>食塩 3.0g 食繊維 3.2g | エネルギー 623kcal 蛋白質 24.9g<br>脂質 22.4g 炭水 76.6g<br>食塩 4.3g 食繊維 4.4g | エネルギー 643kcal 蛋白質 15.7g<br>脂質 24.1g 炭水 81.9g<br>食塩 4.2g 食繊維 3.7g | エネルギー 721kcal 蛋白質 19.9g<br>脂質 28.5g 炭水 90.6g<br>食塩 3.4g 食繊維 1.8g | エネルギー 499kcal 蛋白質 23.1g<br>脂質 10.8g 炭水 72.7g<br>食塩 2.7g 食繊維 5.0g |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 夕食 | ご飯<br>白身魚フライ<br>白菜とエビのソテー<br>インゲンの錦糸和え                           | ご飯<br>ポトフ<br>ミニ野菜グラタン<br>春雨サラダ                                   | ご飯<br>鶏肉のうま塩炒め<br>南瓜の煮物<br>もやしのナムル                               | ご飯<br>ピーマンの肉詰め<br>ちくわのきんぴら<br>キャベツのツナ和え                          | ご飯<br>サワラの田楽風<br>大根の煮物<br>菜の花和え物                                 | ご飯<br>鶏の磯辺焼き<br>レンコン煮物<br>菜の花の胡麻和え                               | ご飯<br>チンニーマスタード焼き<br>大根と油揚げの煮物<br>オクラの和え物                        |
|    | エネルギー 493kcal 蛋白質 16.1g<br>脂質 11.7g 炭水 73.2g<br>食塩 2.0g 食繊維 2.9g | エネルギー 473kcal 蛋白質 10.2g<br>脂質 7.9g 炭水 83.3g<br>食塩 1.7g 食繊維 3.4g  | エネルギー 476kcal 蛋白質 16.4g<br>脂質 11.9g 炭水 68.9g<br>食塩 2.1g 食繊維 3.1g | エネルギー 428kcal 蛋白質 14.3g<br>脂質 5.8g 炭水 73.0g<br>食塩 1.9g 食繊維 3.0g  | エネルギー 439kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 7.4g 炭水 66.7g<br>食塩 1.9g 食繊維 3.4g  | エネルギー 495kcal 蛋白質 17.8g<br>脂質 9.2g 炭水 78.9g<br>食塩 2.2g 食繊維 4.8g  | エネルギー 448kcal 蛋白質 15.1g<br>脂質 10.5g 炭水 66.6g<br>食塩 1.8g 食繊維 3.3g |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 3時 | ミニカスタードワッフル                                                      | バナナケーキ                                                           | 今川焼                                                              | ピーチゼリー                                                           | もみじ饅頭                                                            | 水ようかん（抹茶）                                                        | 白い風船                                                             |
|    | 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 75kcal 蛋白質 1.4g<br>脂質 2.7g 炭水 11.3g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g    | エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g<br>脂質 1.8g 炭水 20.5g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.0g   | エネルギー 41kcal 蛋白質 0.2g<br>脂質 0.1g 炭水 10.0g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g    | エネルギー 108kcal 蛋白質 2.3g<br>脂質 1.5g 炭水 20.6g<br>食塩 0.0g 食繊維 1.3g   | エネルギー 46kcal 蛋白質 0.6g<br>脂質 0.0g 炭水 10.8g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.0g    | エネルギー 36kcal 蛋白質 0.3g<br>脂質 1.6g 炭水 5.2g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g     |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |