

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2025年 9月14日～2025年 9月20日)

	9月14日（日）	9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）	9月18日（木）	9月19日（金）	9月20日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ 大根洋風煮 スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草お浸し ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 小松菜と玉子の炒め物 南瓜サラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 キャベツとハムのトマト煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじき煮 さつま芋サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 じゃが芋鶏そぼろ コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 341kcal 蛋白質 6.4g 脂質 8.6g 炭水 40.4g 食塩 1.7g 食繊維 1.4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 9.8g 脂質 9.5g 炭水 78.5g 食塩 1.5g 食繊維 1.8g	エネルギー 440kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.9g 炭水 78.5g 食塩 1.0g 食繊維 1.7g	エネルギー 431kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.9g 炭水 82.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.5g	エネルギー 464kcal 蛋白質 11.0g 脂質 8.7g 炭水 78.8g 食塩 1.3g 食繊維 1.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 9.5g 脂質 6.0g 炭水 85.8g 食塩 1.3g 食繊維 2.2g	エネルギー 486kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.7g 炭水 82.6g 食塩 1.4g 食繊維 2.1g
昼食	ご飯 かに玉 大根中華煮 ほうれん草の海苔和え	ご飯 ちらし寿司 茄子の含め煮 里芋の明太マヨ和え 味噌汁	菜飯 かやくうどん 白菜と厚揚げ煮物 大根サラダ	ご飯 タラのマヨーン焼き 信田巻き チンゲン菜和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げ肉みそ炒め 筑前煮 春雨の酢の物 すまし汁	三色丼 金平ごぼう インゲンのサラダ 味噌汁	ご飯 ポークの甘辛炒め 五目豆 なます 味噌汁
	エネルギー 475kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.7g 炭水 67.6g 食塩 2.2g 食繊維 3.4g	エネルギー 511kcal 蛋白質 13.8g 脂質 12.6g 炭水 78.0g 食塩 3.0g 食繊維 3.1g	エネルギー 417kcal 蛋白質 16.0g 脂質 6.8g 炭水 70.5g 食塩 4.0g 食繊維 3.4g	エネルギー 544kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.7g 炭水 69.4g 食塩 3.2g 食繊維 3.4g	エネルギー 586kcal 蛋白質 17.5g 脂質 18.9g 炭水 81.6g 食塩 2.2g 食繊維 3.2g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.9g 炭水 74.1g 食塩 3.5g 食繊維 4.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.4g 炭水 76.5g 食塩 2.8g 食繊維 3.3g
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜の煮びたし 海藻の酢の物	ご飯 チキン南蛮 じゃが芋洋風煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ ささみとブロッコリー炒め やみつき胡瓜	ご飯 豚じゃが 里芋煮物 白菜胡麻和え	ご飯 白身魚の甘酢あん えび焼売 大根の錦糸和え	ご飯 鶏肉塩だれ炒め 長いも煮物 菜の花辛し和え	ご飯 サバの照り焼き 炊き合わせ カリフラワーマヨ和え
	エネルギー 587kcal 蛋白質 19.6g 脂質 20.6g 炭水 74.5g 食塩 1.5g 食繊維 2.0g	エネルギー 528kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16.4g 炭水 71.6g 食塩 1.3g 食繊維 2.9g	エネルギー 458kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.5g 炭水 70.4g 食塩 2.0g 食繊維 3.9g	エネルギー 474kcal 蛋白質 18.3g 脂質 6.4g 炭水 80.5g 食塩 1.2g 食繊維 5.4g	エネルギー 902kcal 蛋白質 25.8g 脂質 37.0g 炭水 112.2g 食塩 3.7g 食繊維 3.2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.3g 炭水 73.7g 食塩 2.0g 食繊維 4.7g	エネルギー 543kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.1g 炭水 67.3g 食塩 2.1g 食繊維 2.6g
3時	もみじまんじゅう	いちごムース	たい焼き（カスタード）	カステラ	牛乳ケーキ	水ようかん（栗）	カスタードケーキ
	エネルギー 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g	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 89kcal 蛋白質 1.7g 脂質 1.0g 炭水 18.1g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	エネルギー 60kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.7g 炭水 9.7g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 炭水 10.5g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 123kcal 蛋白質 1.5g 脂質 6.7g 炭水 14.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g