

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 9月21日～2025年 9月27日)

	9月21日（日）	9月22日（月）	9月23日（火）	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）	9月27日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ ジャーマンポテト スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 卵の花 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げ煮物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 南瓜サラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 金平ごぼう さつま芋サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 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 428kcal 蛋白質 8.9g 脂質 11.4g 炭水 54.2g 食塩 2.2g 食繊維 2.2g	エネルギー 467kcal 蛋白質 9.7g 脂質 10.0g 炭水 77.5g 食塩 1.4g 食繊維 1.8g	エネルギー 425kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.8g 炭水 78.7g 食塩 1.0g 食繊維 2.1g	エネルギー 434kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.1g 炭水 82.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.0g	エネルギー 480kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.8g 炭水 78.8g 食塩 1.4g 食繊維 1.2g	エネルギー 457kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5.3g 炭水 86.7g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g	エネルギー 444kcal 蛋白質 9.6g 脂質 7.3g 炭水 77.8g 食塩 1.2g 食繊維 2.4g
昼食	ご飯 クリームシチュー 柱フライ キャベツの昆布和え	ご飯 かクリームコロッケ 大豆のトト煮 菜の花の菜種和え 味噌汁	ミートスパゲティ エンドウ豆の炒め物 キャベツのサラダ ヨーグルト	ご飯 鮭の塩焼 ちくわの磯辺煮 胡瓜の梅肉和え 味噌汁	ご飯 お好み焼き 切り干し大根の煮物 インゲンサラダ	麻婆豆腐丼 焼き餃子 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のタルタル焼き うまい菜の卵とじ 五目豆 味噌汁
	エネルギー 630kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.9g 炭水 94.2g 食塩 3.6g 食繊維 3.7g	エネルギー 592kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.4g 炭水 85.3g 食塩 3.5g 食繊維 4.7g	エネルギー 486kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.5g 炭水 80.2g 食塩 2.0g 食繊維 3.8g	エネルギー 435kcal 蛋白質 22.8g 脂質 5.4g 炭水 67.8g 食塩 2.9g 食繊維 3.4g	エネルギー 446kcal 蛋白質 12.0g 脂質 15.9g 炭水 59.4g 食塩 1.8g 食繊維 3.9g	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.4g 炭水 85.5g 食塩 3.6g 食繊維 2.5g	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.0g 炭水 75.2g 食塩 3.6g 食繊維 3.9g
夕食	ご飯 チャプチェ 豆腐の中華煮 わかめのサラダ	ご飯 鶏のカレー焼き 里芋の煮物 白菜サラダ	ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草ハムソテー インゲンのゆかり和え	ご飯 豚肉柳川煮 南瓜の煮物 小松菜のサラダ	ご飯 チンゲン菜おろしソースかけ れんこんの煮物 冷奴	ご飯 メヌケの煮つけ ささみとブロッコリーの炒 チンゲン菜と桜えびのお浸	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め じゃが芋金平 しろなのサラダ
	エネルギー 517kcal 蛋白質 13.8g 脂質 14.8g 炭水 76.9g 食塩 1.6g 食繊維 3.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.9g 炭水 70.1g 食塩 1.9g 食繊維 3.5g	エネルギー 494kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.5g 炭水 71.8g 食塩 2.5g 食繊維 4.5g	エネルギー 504kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.9g 炭水 77.4g 食塩 1.0g 食繊維 5.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.5g 炭水 69.6g 食塩 2.2g 食繊維 2.5g	エネルギー 390kcal 蛋白質 20.1g 脂質 3.9g 炭水 62.8g 食塩 1.7g 食繊維 2.5g	エネルギー 486kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.1g 炭水 69.3g 食塩 1.2g 食繊維 3.3g
3時	いちごゼリー	今川焼き	バナナケーキ	水ようかん	チョコクーヘン	抹茶ワッフル	黒糖ケーキ
	エネルギー 42kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 75kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.7g 炭水 11.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 17.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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 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 70kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.1g 炭水 11.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g