

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 9月28日～2025年 9月30日)

	9月28日（日）	9月29日（月）	9月30日（火）				
朝食	パン ジャム コーンスープ レアスクランブルエッグ フルーツ缶 牛乳	ご飯 お浸し ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 たけのこおかか煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳				
	エネルギー 321kcal 蛋白質 7.1g 脂質 6.2g 炭水 39.8g 食塩 1.8g 食繊維 1.2g	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 416kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.2g 炭水 78.2g 食塩 1.3g 食繊維 1.8g				
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 蒸しナス ほうれん草のサラダ	ご飯 サーモンフライ 大根と揚げの煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	豚丼 大根と揚げの煮物 オクラの和風サラダ 味噌汁				
	エネルギー 488kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.3g 炭水 85.8g 食塩 2.5g 食繊維 5.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.3g 炭水 78.2g 食塩 3.3g 食繊維 3.3g	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.0g 炭水 70.7g 食塩 2.8g 食繊維 4.6g				
夕食	ご飯 鶏肉の生姜煮 卵の花煮 オクラとしらすの和え物	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め じゃが芋金平 花野菜サラダ	ご飯 赤魚の煮付 炒り豆腐 白菜の錦糸和え				
	エネルギー 462kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.5g 炭水 68.0g 食塩 2.4g 食繊維 4.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.9g 炭水 68.9g 食塩 1.5g 食繊維 4.0g	エネルギー 412kcal 蛋白質 21.4g 脂質 5.6g 炭水 64.7g 食塩 1.8g 食繊維 2.2g				
3時	メープルパンケーキ	オレンジゼリー	はちみつケーキ				
	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水 10.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.4g	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g				