

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年10月26日～2025年10月31日)

	10月26日（日）	10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）	
朝食	パン ジャム 豚肉と厚揚げ煮物 スパサラダ コーンスープ フルーツ 牛乳	ご飯 じゃが芋金平 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳	ご飯 白菜クリーム煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 大根とあげの煮物 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 ジャーマンポテト 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 長芋と豚肉炒め さつま芋サラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	
	エネルギー 349kcal 蛋白質 6.8g 脂質 10.1g 炭水 38.8g 食塩 1.8g 食繊維 1.4g	エネルギー 472kcal 蛋白質 8.1g 脂質 10.5g 炭水 79.5g 食塩 1.4g 食繊維 1.4g	エネルギー 422kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.7g 炭水 75.6g 食塩 0.9g 食繊維 1.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.7g 炭水 79.2g 食塩 1.1g 食繊維 1.6g	エネルギー 460kcal 蛋白質 9.7g 脂質 10.6g 炭水 74.7g 食塩 1.1g 食繊維 1.2g	エネルギー 459kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.3g 炭水 84.5g 食塩 1.0g 食繊維 1.8g	
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ レンコンの土佐煮 オクラのポン酢和え	ご飯 鶏のすき焼き風 だし巻き卵 大根サラダ 味噌汁	ご飯 カレイの洋風野菜あんかけ 菜の花のツナ煮 キャベツのみそマヨ和え コンソメスープ	ご飯 サワラの西京焼き 豚肉とごぼうのうま煮 インゲンの柚子和え すまし汁	チャーハン 春巻き 胡瓜の生姜醤油和え コンソメスープ	わかめご飯 五目うどん いんげんの煮物 カリフラワー和え物	
	エネルギー 511kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.2g 炭水 91.7g 食塩 2.4g 食繊維 6.8g	エネルギー 536kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.1g 炭水 68.8g 食塩 2.4g 食繊維 3.6g	エネルギー 390kcal 蛋白質 18.1g 脂質 4.5g 炭水 63.2g 食塩 2.2g 食繊維 3.7g	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.8g 炭水 71.9g 食塩 1.9g 食繊維 4.2g	エネルギー 424kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.7g 炭水 70.1g 食塩 2.8g 食繊維 2.5g	エネルギー 397kcal 蛋白質 17.1g 脂質 4.5g 炭水 68.3g 食塩 2.2g 食繊維 4.7g	
夕食	ご飯 チキン南蛮 高野豆腐の煮物 小松菜の錦糸和え	ご飯 アジの煮付け 豆腐の中華煮 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 蓮根の挟み揚げ じゃが芋金平 ブロッコリーサラダ	ご飯 煮込みハンバーグ 里芋の煮物 ほうれん草和風サラダ	ご飯 牛肉のスタミナ焼 切り干し大根の煮物 焼きナス	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじき煮 チンゲン菜中華和え 味噌汁	
	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.0g 炭水 69.5g 食塩 3.1g 食繊維 1.7g	エネルギー 420kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.5g 炭水 63.6g 食塩 1.8g 食繊維 2.7g	エネルギー 487kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.8g 炭水 82.8g 食塩 1.8g 食繊維 3.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 15.8g 脂質 8.1g 炭水 79.8g 食塩 2.2g 食繊維 5.4g	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.0g 脂質 16.1g 炭水 69.5g 食塩 1.9g 食繊維 4.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.0g 炭水 87.8g 食塩 2.8g 食繊維 7.0g	
3時	チョコクーヘン	メープルパンケーキ	シャインマスカットゼリー	抹茶ワッフル	バウムクーヘン	もみじ饅頭	
	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 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 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	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 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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	