

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年11月16日～2025年11月22日)

	11月16日（日）	11月17日（月）	11月18日（火）	11月19日（水）	11月20日（木）	11月21日（金）	11月22日（土）
朝食	パン ジャム スクランブルエッグ スパサラダ コーンスープ フルーツ 牛乳	ご飯 白菜クリーム煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳	ご飯 ピーマン豚肉炒め ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 玉子と小松菜の炒め物 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 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 牛乳	ご飯 卵の花 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 白菜と厚揚げ煮物 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	エネルギー 577kcal 蛋白質 8.8g 脂質 10.7g 炭水 98.1g 食塩 2.1g 食繊維 2.6g	エネルギー 471kcal 蛋白質 9.5g 脂質 11.3g 炭水 75.7g 食塩 1.4g 食繊維 1.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.9g 炭水 75.9g 食塩 1.1g 食繊維 1.7g	エネルギー 414kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.7g 炭水 78.7g 食塩 1.1g 食繊維 1.5g	エネルギー 457kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.8g 炭水 77.1g 食塩 1.2g 食繊維 1.6g	エネルギー 459kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.9g 炭水 85.0g 食塩 1.0g 食繊維 2.0g	エネルギー 429kcal 蛋白質 9.9g 脂質 7.6g 炭水 73.3g 食塩 1.1g 食繊維 1.5g
	ご飯 白身魚のポテサラ焼き エンドウの玉子とじ ほうれん草の和え物	チキンカレー チンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ ヨーグルト	ご飯 ブリの漬け焼き キャベツの高菜炒め インゲンと竹輪の和え物 味噌汁	ご飯 鶏団子とレンコンの煮物 野菜コロッケ 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 サバのおろし煮 茄子の田楽 チンゲン菜のマヨ和え すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 インゲンの塩だれ炒め カリフラワーの和風和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ 茄子の土佐煮 エンドウのサラダ 味噌汁
	エネルギー 458kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.9g 炭水 66.0g 食塩 1.9g 食繊維 4.4g	エネルギー 659kcal 蛋白質 17.5g 脂質 23.6g 炭水 89.0g 食塩 3.4g 食繊維 5.3g	エネルギー 520kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.3g 炭水 73.7g 食塩 2.7g 食繊維 4.0g	エネルギー 614kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.0g 炭水 100.1g 食塩 3.4g 食繊維 6.8g	エネルギー 574kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.7g 炭水 66.8g 食塩 2.2g 食繊維 2.4g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.9g 炭水 74.8g 食塩 1.9g 食繊維 5.7g	エネルギー 725kcal 蛋白質 13.5g 脂質 32.6g 炭水 87.2g 食塩 3.2g 食繊維 4.9g
夕食	ご飯 ピーマンの肉詰め和風バーベキュー 野菜のトマト煮 大根サラダ	ご飯 豚肉生姜炒め がんもの煮物 胡瓜のサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉と茄子の甘辛炒め 揚げシュウマイ オクラの酢味噌和え	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	ご飯 回鍋肉 春巻き 海藻サラダ	ご飯 鶏肉のハーブマステッドソース 白菜クリーム煮 大豆とひじきのサラダ	ご飯 筑前煮 きのこさつま芋のしんじ ほうれん草の和え物
	エネルギー 411kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.6g 炭水 69.6g 食塩 1.1g 食繊維 3.8g	エネルギー 617kcal 蛋白質 28.0g 脂質 21.5g 炭水 71.4g 食塩 2.9g 食繊維 3.8g	エネルギー 639kcal 蛋白質 23.9g 脂質 24.0g 炭水 76.7g 食塩 1.4g 食繊維 4.6g	エネルギー 681kcal 蛋白質 16.2g 脂質 31.7g 炭水 79.5g 食塩 1.5g 食繊維 4.5g	エネルギー 716kcal 蛋白質 17.2g 脂質 38.4g 炭水 72.4g 食塩 1.5g 食繊維 2.8g	エネルギー 606kcal 蛋白質 23.2g 脂質 26.2g 炭水 64.2g 食塩 1.5g 食繊維 3.1g	エネルギー 423kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.3g 炭水 73.7g 食塩 1.5g 食繊維 3.5g
	3時 水ようかん	チョコまん	レモンケーキ	ピーチムース	栗饅頭	はちみつケーキ	オレンジゼリー
	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.0g 炭水 12.0g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.5g 炭水 7.6g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 45kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.1g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 141kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.0g 炭水 15.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	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