

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2025年11月23日～2025年11月29日)

	11月23日（日）	11月24日（月）	11月25日（火）	11月26日（水）	11月27日（木）	11月28日（金）	11月29日（土）
朝食	パン ジャム さつま芋レモン煮 スパサラダ コーンスープ フルーツ 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳	ご飯 切干し大根煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 五目豆 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 オムレツ さつま芋サラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 南瓜煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	エネルギー 362kcal 蛋白質 6.0g 脂質 7.1g 炭水 50.1g 食塩 1.6g 食繊維 1.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.7g 炭水 76.6g 食塩 1.4g 食繊維 0.9g	エネルギー 418kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.4g 炭水 77.8g 食塩 1.2g 食繊維 2.2g	エネルギー 481kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9.3g 炭水 79.5g 食塩 1.3g 食繊維 0.8g	エネルギー 456kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.8g 炭水 76.8g 食塩 1.5g 食繊維 1.5g	エネルギー 499kcal 蛋白質 12.0g 脂質 7.7g 炭水 88.2g 食塩 1.6g 食繊維 0.7g	エネルギー 444kcal 蛋白質 9.4g 脂質 6.9g 炭水 79.2g 食塩 1.0g 食繊維 2.5g
昼食	きつね丼 冬瓜のそぼろ煮物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ご飯 わかめうどん 大根煮物 チンゲン菜の和風サラダ	ご飯 お好み焼き ちくわの炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏のすき焼き風 だし巻き卵 大根サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚のフライ 根菜の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 高野豆腐の煮物 ブカリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 サワラの西京焼き レンコンの炒め煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁
	エネルギー 479kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.6g 炭水 69.5g 食塩 2.5g 食繊維 4.1g	エネルギー 499kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.6g 炭水 96.4g 食塩 4.6g 食繊維 4.5g	エネルギー 522kcal 蛋白質 15.8g 脂質 19.6g 炭水 66.9g 食塩 3.5g 食繊維 5.0g	エネルギー 543kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.9g 炭水 69.3g 食塩 2.4g 食繊維 3.9g	エネルギー 527kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.4g 炭水 80.0g 食塩 2.6g 食繊維 5.3g	エネルギー 653kcal 蛋白質 20.0g 脂質 24.0g 炭水 81.4g 食塩 3.8g 食繊維 2.7g	エネルギー 474kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.7g 炭水 74.1g 食塩 1.8g 食繊維 3.8g
夕食	ご飯 クリームコロッケ きのこ炒め キャベツの胡麻マヨ和え	ご飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め きんぴらごぼう 菊菜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが 厚揚げの炒め物 チンゲン菜のおろし和え	ご飯 メヌケの煮付け サラダフライ もやしの和え物	ご飯 豆腐のあんかけ じゃが芋金平 小松菜の錦糸和え	ご飯 カレイのムニエル キャベツのツナ煮 ごぼうのみそマヨ和え	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
	エネルギー 606kcal 蛋白質 11.6g 脂質 23.5g 炭水 81.5g 食塩 2.1g 食繊維 3.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.2g 炭水 75.2g 食塩 2.6g 食繊維 6.1g	エネルギー 443kcal 蛋白質 11.7g 脂質 7.6g 炭水 75.7g 食塩 1.5g 食繊維 2.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.7g 炭水 74.8g 食塩 2.0g 食繊維 2.3g	エネルギー 443kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.8g 炭水 70.2g 食塩 1.4g 食繊維 3.7g	エネルギー 526kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.9g 炭水 69.3g 食塩 1.4g 食繊維 5.0g	エネルギー 501kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.2g 炭水 81.5g 食塩 2.4g 食繊維 5.7g
3時	今川焼き	黒糖ケーキ	パインムース	抹茶まんじゅう	チョコクーヘン	シャインマスカットゼリー	田舎饅頭
	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 70kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.1g 炭水 11.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 47kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.7g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.2g 食塩 0.0g 食繊維 0.8g	エネルギー 64kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.7g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 炭水 16.5g 食塩 0.0g 食繊維 1.0g