

献立表

[さわやかひがしおおさか館]  
<入所者>  
(2025年11月 9日～2025年11月15日)

|    | 11月 9日（日）                                                        | 11月10日（月）                                                        | 11月11日（火）                                                         | 11月12日（水）                                                        | 11月13日（木）                                                        | 11月14日（金）                                                        | 11月15日（土）                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>ジャム<br>つみれ野菜スープ煮<br>スパサラダ<br>コーンスープ<br>フルーツ<br>牛乳          | ご飯<br>蓮根そぼろ<br>ごぼうサラダ<br>ねり梅<br>フルーツ<br>牛乳                       | ご飯<br>長いも豚肉炒め<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ<br>牛乳                     | ご飯<br>豆腐の中華煮<br>南瓜サラダ<br>のり佃<br>フルーツ<br>牛乳                       | ご飯<br>ほうれん草の白和え<br>玉子サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ<br>牛乳                   | ご飯<br>ひじき煮<br>さつま芋サラダ<br>たいみそ<br>フルーツ<br>牛乳                      | ご飯<br>じゃが芋洋風煮<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ<br>牛乳                 |
|    | エネルギー 348kcal 蛋白質 7.6g<br>脂質 8.1g 炭水 42.4g<br>食塩 1.9g 食繊維 1.7g   | エネルギー 471kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 10.5g 炭水 76.1g<br>食塩 1.6g 食繊維 0.9g | エネルギー 436kcal 蛋白質 9.8g<br>脂質 5.8g 炭水 78.7g<br>食塩 1.1g 食繊維 2.2g    | エネルギー 416kcal 蛋白質 9.5g<br>脂質 3.9g 炭水 79.0g<br>食塩 1.1g 食繊維 1.1g   | エネルギー 454kcal 蛋白質 11.0g<br>脂質 8.9g 炭水 75.6g<br>食塩 1.1g 食繊維 1.8g  | エネルギー 459kcal 蛋白質 9.7g<br>脂質 6.2g 炭水 83.8g<br>食塩 1.2g 食繊維 1.6g   | エネルギー 438kcal 蛋白質 9.4g<br>脂質 8.0g 炭水 75.4g<br>食塩 0.9g 食繊維 1.8g   |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 昼食 | 木の葉丼<br>茄子の煮物<br>キャベツの和え物<br>味噌汁                                 | ご飯<br>八宝菜<br>レンコンの金平<br>カリフラワーの中華和え<br>中華スープ                     | ご飯<br>カレーうどん<br>しろなとツナの炒め物<br>オクラの梅おかか和え                          | ご飯<br>カレイの付け焼き<br>磯辺ポテト<br>人参サラダ<br>味噌汁                          | ご飯<br>鶏肉と茄子のさっぱり煮<br>ピーマンの味噌炒め<br>もやしのピーナッツ和え<br>すまし汁            | ご飯<br>白身魚の香草パン粉焼き<br>シロ菜の炒め煮<br>胡瓜の昆布和え<br>味噌汁                   | ゆかりご飯<br>ラーメン<br>揚げ餃子<br>インゲンの中華和え                               |
|    | エネルギー 498kcal 蛋白質 14.7g<br>脂質 13.5g 炭水 72.5g<br>食塩 2.6g 食繊維 3.5g | エネルギー 481kcal 蛋白質 20.2g<br>脂質 9.1g 炭水 73.6g<br>食塩 2.8g 食繊維 4.8g  | エネルギー 609kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 10.8g 炭水 100.8g<br>食塩 3.9g 食繊維 6.0g | エネルギー 477kcal 蛋白質 19.0g<br>脂質 10.3g 炭水 70.3g<br>食塩 1.9g 食繊維 3.5g | エネルギー 646kcal 蛋白質 24.4g<br>脂質 25.4g 炭水 75.3g<br>食塩 3.4g 食繊維 4.7g | エネルギー 490kcal 蛋白質 16.1g<br>脂質 10.2g 炭水 75.9g<br>食塩 2.5g 食繊維 4.9g | エネルギー 507kcal 蛋白質 16.9g<br>脂質 9.8g 炭水 85.6g<br>食塩 5.4g 食繊維 6.4g  |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 夕食 | ご飯<br>鶏肉の胡麻ネーズ焼<br>白菜のクリーム煮<br>もやしのドレッシング和え                      | ご飯<br>牛肉コロッケ<br>厚揚げの煮物<br>小松菜の胡麻味噌和え                             | ご飯<br>鶏肉のきのこ炒め<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁                       | ご飯<br>豚肉の野菜巻き<br>ちくわの甘辛炒め<br>チンゲン菜の和え物                           | ご飯<br>アジフライ<br>五目豆<br>カリフラワーのツナ和え                                | ご飯<br>豚肉の味噌炒め<br>高野豆腐の煮物<br>海藻サラダ                                | ご飯<br>鶏肉の山椒炒め<br>大根の味噌煮<br>小松菜の胡麻マヨ和え<br>すまし汁                    |
|    | エネルギー 610kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 28.0g 炭水 61.4g<br>食塩 1.6g 食繊維 2.2g | エネルギー 567kcal 蛋白質 12.5g<br>脂質 14.4g 炭水 90.4g<br>食塩 2.6g 食繊維 4.0g | エネルギー 526kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 14.6g 炭水 72.7g<br>食塩 2.3g 食繊維 4.7g  | エネルギー 499kcal 蛋白質 13.1g<br>脂質 13.6g 炭水 74.1g<br>食塩 1.8g 食繊維 3.2g | エネルギー 547kcal 蛋白質 16.3g<br>脂質 15.8g 炭水 78.4g<br>食塩 2.3g 食繊維 3.5g | エネルギー 506kcal 蛋白質 22.2g<br>脂質 12.8g 炭水 71.4g<br>食塩 1.8g 食繊維 2.9g | エネルギー 539kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 17.7g 炭水 71.1g<br>食塩 1.7g 食繊維 3.9g |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 3時 | チョコバウム                                                           | いちごムース                                                           | 抹茶まんじゅう                                                           | ロールケーキ                                                           | カフェゼリー                                                           | たい焼き（カスタード）                                                      | バウムクーヘン                                                          |
|    | エネルギー 64kcal 蛋白質 1.0g<br>脂質 2.7g 炭水 8.8g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g     | エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 1.2g 炭水 8.5g<br>食塩 0.2g 食繊維 1.1g     | エネルギー 50kcal 蛋白質 1.0g<br>脂質 0.1g 炭水 11.2g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.8g     | エネルギー 62kcal 蛋白質 0.8g<br>脂質 2.6g 炭水 8.8g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.0g     | エネルギー 46kcal 蛋白質 0.1g<br>脂質 0.0g 炭水 11.4g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.1g    | エネルギー 74kcal 蛋白質 1.3g<br>脂質 2.1g 炭水 12.5g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.2g    | エネルギー 99kcal 蛋白質 1.3g<br>脂質 4.2g 炭水 13.9g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g    |
|    |                                                                  |                                                                  |                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |