

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2025年11月 2日～2025年11月 8日)

	11月 2日（日）	11月 3日（月）	11月 4日（火）	11月 5日（水）	11月 6日（木）	11月 7日（金）	11月 8日（土）
朝食	パン ジャム レア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 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 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 ひじき煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 五目豆 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 ハムポテト コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	エネルギー 368kcal 蛋白質 7.8g 脂質 10.4g 炭水 41.6g 食塩 2.1g 食繊維 1.3g	エネルギー 460kcal 蛋白質 10.2g 脂質 9.8g 炭水 75.9g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	エネルギー 415kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.0g 炭水 78.7g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g	エネルギー 421kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.8g 炭水 79.9g 食塩 1.3g 食繊維 1.8g	エネルギー 465kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.1g 炭水 75.1g 食塩 1.4g 食繊維 1.8g	エネルギー 476kcal 蛋白質 10.7g 脂質 6.0g 炭水 87.5g 食塩 1.3g 食繊維 0.8g	エネルギー 443kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.5g 炭水 78.0g 食塩 1.0g 食繊維 1.6g
昼食	ピラフ エビ焼売 もやしの中華和え 中華スープ	ご飯 肉団子の和風煮 ピーマンの味噌炒め インゲンのピーナッツ和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 茄子の中華炒め 人参のナムル 中華スープ	ご飯 カレイのバター醤油焼き ビーフンソテー もやしの胡麻和え 味噌汁	菜飯 きつねうどん 金時豆の煮物 茄子の和え物	ご飯 白身魚のマスタード焼き 里芋の煮物 エンドウのサラダ 味噌汁	ご飯 メヌケの味噌煮 五目豆 しろなの錦糸和え すまし汁
	エネルギー 432kcal 蛋白質 8.4g 脂質 11.0g 炭水 67.9g 食塩 2.0g 食繊維 2.3g	エネルギー 491kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.3g 炭水 81.5g 食塩 2.9g 食繊維 5.4g	エネルギー 566kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.7g 炭水 72.1g 食塩 2.0g 食繊維 4.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.8g 炭水 70.7g 食塩 2.5g 食繊維 3.2g	エネルギー 497kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.6g 炭水 87.4g 食塩 4.2g 食繊維 5.1g	エネルギー 483kcal 蛋白質 16.0g 脂質 10.1g 炭水 74.5g 食塩 2.8g 食繊維 3.7g	エネルギー 439kcal 蛋白質 20.7g 脂質 5.2g 炭水 70.4g 食塩 2.8g 食繊維 2.0g
夕食	ご飯 白身魚のカレームニエル ジャーマンポテト チンゲン菜のマヨ和え	ご飯 とんかつ 大根の煮物 海藻サラダ	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 竹輪の煮物 小松菜の胡麻マヨ和え	ご飯 豚肉の煮物 塩じゃがコロッケ ほうれん草の和え物	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 エビカツ 和風スパゲッティー キャベツの和え物	ご飯 豚肉のオイスター炒め シューマイ 胡瓜の酢の物
	エネルギー 491kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.7g 炭水 70.4g 食塩 1.4g 食繊維 2.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.8g 炭水 72.6g 食塩 2.3g 食繊維 3.2g	エネルギー 559kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.3g 炭水 68.5g 食塩 1.2g 食繊維 3.0g	エネルギー 555kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.5g 炭水 77.6g 食塩 2.2g 食繊維 3.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.0g 炭水 83.9g 食塩 3.4g 食繊維 5.9g	エネルギー 489kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.5g 炭水 81.5g 食塩 2.2g 食繊維 3.4g	エネルギー 513kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.4g 炭水 72.8g 食塩 3.3g 食繊維 3.1g
3時	黒糖饅頭	メープルパンケーキ	白桃ゼリー	人形焼き	ムーンライトケーキ	プリン	あんバタまん
	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.2g 炭水 17.9g 食塩 0.2g 食繊維 0.7g	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 50kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.7g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 111kcal 蛋白質 2.1g 脂質 2.6g 炭水 19.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.0g 炭水 11.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g