

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2025年12月14日～2025年12月20日)

	12月14日（日）	12月15日（月）	12月16日（火）	12月17日（水）	12月18日（木）	12月19日（金）	12月20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 白菜クリーム煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳	ご飯 玉子と小松菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 きんぴらごぼう マカロニサラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 ピーマン豚肉炒め 玉子サラダ 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 360kcal 蛋白質 5.9g 脂質 7.1g 炭水 50.0g 食塩 1.6g 食繊維 1.6g	エネルギー 451kcal 蛋白質 8.4g 脂質 10.9g 炭水 72.7g 食塩 1.3g 食繊維 1.1g	エネルギー 385kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.9g 炭水 72.0g 食塩 0.9g 食繊維 1.7g	エネルギー 437kcal 蛋白質 8.3g 脂質 6.6g 炭水 79.5g 食塩 1.3g 食繊維 2.3g	エネルギー 460kcal 蛋白質 9.8g 脂質 8.3g 炭水 79.4g 食塩 1.1g 食繊維 1.0g	エネルギー 456kcal 蛋白質 9.7g 脂質 9.8g 炭水 75.2g 食塩 1.3g 食繊維 1.3g	エネルギー 409kcal 蛋白質 8.8g 脂質 7.2g 炭水 70.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.5g
昼食	ご飯 ロールキャベツ 南瓜サラダ きのこの炒め物	ご飯 アジフライ 卵の花 菊菜の和え物 味噌汁	菜飯 たぬきうどん 野菜大豆煮 チンゲン菜の胡麻マヨ和え	ちらし寿司 信田巻き 白菜の浅漬け フルーツ缶 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 冬瓜の中華煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	ご飯 タラのポテサラ焼き 切り干し大根の煮付 海藻サラダ 味噌汁	ポークカレー 野菜サラダ 福神漬け ヨーグルト
	エネルギー 520kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.1g 炭水 74.8g 食塩 1.4g 食繊維 4.0g	エネルギー 506kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.8g 炭水 75.0g 食塩 2.5g 食繊維 4.5g	エネルギー 435kcal 蛋白質 11.1g 脂質 8.3g 炭水 75.3g 食塩 4.6g 食繊維 2.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 15.2g 脂質 6.2g 炭水 80.7g 食塩 2.8g 食繊維 3.3g	エネルギー 644kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.5g 炭水 83.9g 食塩 4.0g 食繊維 4.7g	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.3g 炭水 86.0g 食塩 2.7g 食繊維 4.5g	エネルギー 610kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.7g 炭水 89.6g 食塩 3.1g 食繊維 5.1g
夕食	ご飯 白身魚の甘酢あん ナスの味噌炒め オクラの和え物	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 花野菜の洋風煮 海藻サラダ	ご飯 サバの味噌煮 ピーマンの塩炒め きゅうりの和え物 すまし汁	ご飯 カレイの西京焼き 里芋の煮物 キャベツのゆかり和え	ご飯 ハンバーグ ミニ野菜グラタン 春雨サラダ	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め 蓮根まんじゅう 白菜胡麻和え	ご飯 厚揚げ肉みそ炒め えび焼売 わかめの酢の物 すまし汁
	エネルギー 547kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.5g 炭水 76.6g 食塩 2.3g 食繊維 4.2g	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.0g 脂質 24.8g 炭水 71.0g 食塩 2.3g 食繊維 2.6g	エネルギー 484kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.4g 炭水 67.1g 食塩 2.8g 食繊維 2.8g	エネルギー 455kcal 蛋白質 19.0g 脂質 8.6g 炭水 68.3g 食塩 1.4g 食繊維 3.4g	エネルギー 614kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.5g 炭水 86.8g 食塩 2.5g 食繊維 3.3g	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.2g 炭水 76.9g 食塩 2.2g 食繊維 4.3g	エネルギー 635kcal 蛋白質 16.8g 脂質 24.5g 炭水 81.8g 食塩 2.7g 食繊維 3.5g
3時	たい焼き（カスタード）	バウムクーヘン	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
	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 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 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