

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2025年12月 1日～2025年12月 6日)

	12月 1日（月）	12月 2日（火）	12月 3日（水）	12月 4日（木）	12月 5日（金）	12月 6日（土）	
朝食	ご飯 たけのこおかか煮 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のお浸し ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 マカロニサラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 五目豆 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 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 433kcal 蛋白質 8.4g 脂質 8.7g 炭水 73.7g 食塩 1.6g 食繊維 0.9g	エネルギー 396kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.1g 炭水 74.1g 食塩 1.0g 食繊維 2.2g	エネルギー 436kcal 蛋白質 8.9g 脂質 7.3g 炭水 76.5g 食塩 1.3g 食繊維 2.2g	エネルギー 456kcal 蛋白質 11.0g 脂質 9.5g 炭水 74.2g 食塩 1.4g 食繊維 0.8g	エネルギー 433kcal 蛋白質 8.3g 脂質 4.9g 炭水 81.6g 食塩 1.1g 食繊維 1.6g	エネルギー 423kcal 蛋白質 8.6g 脂質 7.1g 炭水 75.0g 食塩 0.9g 食繊維 1.6g	
昼食	赤飯 サバの照り煮 平天のカレー炒め 白菜の和え物 味噌汁	ご飯 きつねうどん 冬瓜の煮物 もやしのピーナッツ和え	ご飯 豚肉のチャプチェ風 肉団子 きゅうりの中華和え 中華スープ	麻婆豆腐丼 大根の煮物 オクラの青じそ風味和え すまし汁 ヨーグルト	ご飯 カレイの山椒焼き 玉子焼き ブロッコリーの柚子和え 味噌汁	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 厚揚げの煮物 長芋の磯和え すまし汁	
	エネルギー 507kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.8g 炭水 71.5g 食塩 3.0g 食繊維 3.2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.8g 炭水 71.3g 食塩 4.6g 食繊維 3.6g	エネルギー 551kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.0g 炭水 82.0g 食塩 3.7g 食繊維 2.8g	エネルギー 448kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.0g 炭水 76.0g 食塩 2.4g 食繊維 4.7g	エネルギー 496kcal 蛋白質 23.0g 脂質 12.7g 炭水 65.1g 食塩 2.3g 食繊維 2.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.7g 炭水 76.4g 食塩 2.6g 食繊維 3.7g	
夕食	ご飯 ポークビーンズ コロケ 花野菜のサラダ	ご飯 アジの漬け焼き シロ菜のツナ煮 レンコンサラダ 味噌汁	ご飯 白身フライ がんもの煮付 菊菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 ちくわの炒め物 ほうれん草の和え物	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ナスの生姜煮 海藻とツナのサラダ	ご飯 白身魚のムニエル 白菜の洋風煮 もやしのドレ和え	
	エネルギー 664kcal 蛋白質 23.0g 脂質 21.1g 炭水 93.8g 食塩 2.6g 食繊維 8.1g	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.1g 炭水 68.8g 食塩 2.5g 食繊維 3.6g	エネルギー 607kcal 蛋白質 17.3g 脂質 22.7g 炭水 75.9g 食塩 2.5g 食繊維 2.7g	エネルギー 502kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.1g 炭水 75.0g 食塩 2.5g 食繊維 4.3g	エネルギー 439kcal 蛋白質 12.7g 脂質 17.2g 炭水 55.1g 食塩 2.4g 食繊維 3.6g	エネルギー 402kcal 蛋白質 14.5g 脂質 5.7g 炭水 66.1g 食塩 2.8g 食繊維 2.9g	
3時	栗ようかん	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	
	エネルギー 89kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 21.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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	