

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2025年12月21日～2025年12月27日)

	12月21日（日）	12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）	12月27日（土）
朝食	パン ジャム キャベツとハムのトマト煮 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 五目豆 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 里芋の煮物 マカロニサラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 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 南瓜の煮物 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	エネルギー - 339kcal 蛋白質 6.7g 脂質 7.1g 炭水 43.6g 食塩 1.8g 食繊維 2.1g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.3g 炭水 73.6g 食塩 1.3g 食繊維 0.9g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.7g 炭水 77.7g 食塩 1.2g 食繊維 1.4g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 8.4g 脂質 5.9g 炭水 76.6g 食塩 1.3g 食繊維 1.4g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.8g 炭水 74.2g 食塩 1.4g 食繊維 1.2g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 10.9g 脂質 7.3g 炭水 85.2g 食塩 1.5g 食繊維 0.7g	エネルギー - 424kcal 蛋白質 8.3g 脂質 6.5g 炭水 76.2g 食塩 0.9g 食繊維 2.5g
昼食	ご飯 白身魚のバター醤油焼き チンゲン菜の煮びたし もやしの和え物	ご飯 ブリの照り焼き 筑前煮 ブロッコリーの錦糸和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜の煮物 きゅうりの和え物 味噌汁	とろっとオムライス 星型コロッケ コロコロサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め ナスの揚げびたし インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 カレイの漬け焼き 冬瓜のカニあんかけ 小松花の胡麻マヨ和え 味噌汁	ご飯 卵とじうどん 大根のおかか煮 きゅうりのしらす和え
	エネルギー - 368kcal 蛋白質 14.1g 脂質 4.3g 炭水 61.2g 食塩 1.8g 食繊維 3.4g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 23.0g 脂質 13.9g 炭水 71.3g 食塩 2.8g 食繊維 4.5g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.4g 炭水 70.0g 食塩 2.8g 食繊維 3.6g	エネルギー - 698kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.3g 炭水 98.2g 食塩 5.3g 食繊維 6.1g	エネルギー - 574kcal 蛋白質 21.8g 脂質 21.4g 炭水 68.5g 食塩 2.2g 食繊維 5.1g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.1g 炭水 66.7g 食塩 2.6g 食繊維 4.0g	エネルギー - 393kcal 蛋白質 13.6g 脂質 4.5g 炭水 70.4g 食塩 4.3g 食繊維 3.3g
夕食	ご飯 鶏肉とシロ菜の煮物 扇フライ 大根のマヨ和え	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 ナスの味噌炒め 菊菜の辛子和え	ご飯 サバの塩焼き 長芋煮物 ほうれん草の白和え	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース ほうれん草のソテー エンドウのサラダ	ご飯 アジの山椒焼き 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 鶏の香草パン粉焼き キャベツのコンソメ煮 海藻サラダ	ご飯 メヌケの柚子味噌焼き 長芋豚肉炒め 大豆とひじきのサラダ すまし汁
	エネルギー - 672kcal 蛋白質 21.4g 脂質 30.1g 炭水 73.2g 食塩 2.0g 食繊維 3.2g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.3g 炭水 69.4g 食塩 1.7g 食繊維 4.5g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.6g 炭水 65.0g 食塩 1.2g 食繊維 2.2g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.6g 炭水 72.3g 食塩 2.5g 食繊維 4.1g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.7g 炭水 66.2g 食塩 2.1g 食繊維 3.2g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.9g 炭水 70.0g 食塩 2.6g 食繊維 2.9g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.6g 炭水 77.7g 食塩 2.2g 食繊維 5.4g
3時	はちみつケーキ	オレンジゼリー	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
	エネルギー - 141kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.0g 炭水 15.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー - 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	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