

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年12月28日～2025年12月31日)

	12月28日（日）	12月29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水）			
朝食	パン ジャム ほうれん草のコーンバター スパサラダ コーンスープ フルーツ 牛乳	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 ナスと厚揚げの煮物 マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 ポテトサラダ のり佃 フルーツ 牛乳			
	1人1食* - 330kcal 蛋白質 6.5g 脂質 7.7g 炭水 40.0g 食塩 1.9g 食繊維 2.1g	1人1食* - 433kcal 蛋白質 8.4g 脂質 8.7g 炭水 73.7g 食塩 1.6g 食繊維 0.9g	1人1食* - 426kcal 蛋白質 8.9g 脂質 7.1g 炭水 74.4g 食塩 0.9g 食繊維 1.5g	1人1食* - 394kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3.5g 炭水 75.4g 食塩 1.3g 食繊維 2.3g			
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ じゃが芋鶏そぼろ シロ菜の白和え	ご飯 ポークチャップ 大根洋風煮 もやしのドレ和え コンソメスープ	ご飯 サバの幽庵焼き じゃが玉煮 白菜の青じそ風味和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋のレモン煮 きゅうりのサラダ 味噌汁			
	1人1食* - 538kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.6g 炭水 92.3g 食塩 2.8g 食繊維 6.1g	1人1食* - 507kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.5g 炭水 72.7g 食塩 2.9g 食繊維 3.7g	1人1食* - 487kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.2g 炭水 71.3g 食塩 2.6g 食繊維 3.0g	1人1食* - 554kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.3g 炭水 90.3g 食塩 2.7g 食繊維 5.4g			
夕食	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ポテトグラタンコロッケ チンゲン菜の和え物	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 豆腐の中華煮 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 エビカツ ビーフンソテー 小松菜の胡麻酢和え	ゆかりご飯 年越そば だし巻き卵 オクラのおかか和え			
	1人1食* - 623kcal 蛋白質 29.7g 脂質 20.0g 炭水 76.9g 食塩 1.5g 食繊維 3.1g	1人1食* - 531kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.9g 炭水 67.6g 食塩 2.4g 食繊維 2.6g	1人1食* - 539kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.9g 炭水 80.4g 食塩 2.3g 食繊維 3.9g	1人1食* - 446kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.7g 炭水 71.1g 食塩 3.2g 食繊維 3.9g			
3時	シャインマスカットゼリー	田舎饅頭	ワッフル	カステラドーナツ			
	1人1食* - 48kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	1人1食* - 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 炭水 16.5g 食塩 0.0g 食繊維 1.0g	1人1食* - 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1食* - 92kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.2g 炭水 14.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g			