

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年12月 7日～2025年12月13日)

	12月 7日（日）	12月 8日（月）	12月 9日（火）	12月10日（水）	12月11日（木）	12月12日（金）	12月13日（土）
朝食	パン ジャム つみれ野菜スープ煮 スパサラダ コーンスープ フルーツ 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ ポテトサラダ ねり梅 フルーツ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 長いも豚肉炒め マカロニサラダ のり佃 フルーツ 牛乳	ご飯 ほうれん草の白和え 玉子サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 さつま芋のサラダ たいみそ フルーツ 牛乳	ご飯 炒り豆腐 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	エネルギー 341kcal 蛋白質 7.1g 脂質 7.8g 炭水 41.8g 食塩 1.8g 食繊維 1.6g	エネルギー 403kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.6g 炭水 74.1g 食塩 1.5g 食繊維 1.4g	エネルギー 443kcal 蛋白質 8.8g 脂質 9.6g 炭水 73.0g 食塩 0.9g 食繊維 1.2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 8.9g 脂質 7.8g 炭水 76.5g 食塩 1.2g 食繊維 1.8g	エネルギー 434kcal 蛋白質 9.8g 脂質 8.8g 炭水 72.6g 食塩 1.0g 食繊維 1.8g	エネルギー 439kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.8g 炭水 80.8g 食塩 1.1g 食繊維 1.6g	エネルギー 430kcal 蛋白質 10.0g 脂質 8.2g 炭水 72.3g 食塩 0.9g 食繊維 1.7g
昼食	ご飯 かき揚げうどん 金時豆の甘煮 小松菜の胡麻酢和え	ご飯 メヌケの煮付け シロ菜の炒め物 オクラのボン酢和え 味噌汁	ご飯 鶏団子の野菜あんかけ ナスの田楽 大根のサラダ すまし汁	ご飯 ホイコーロー 春巻き インゲンのドレ和え 中華スープ	ご飯 南瓜コロッケ スパゲティのケチャップ炒 カリフラワーのサラダ コンソメスープ	衣笠井 うぐいす豆の甘煮 春雨サラダ ヨーグルト 味噌汁	ご飯 カレイの磯焼き 玉子豆腐 小松菜のボン酢和え 味噌汁
	エネルギー 488kcal 蛋白質 12.0g 脂質 5.9g 炭水 92.9g 食塩 4.2g 食繊維 6.0g	エネルギー 413kcal 蛋白質 19.0g 脂質 5.5g 炭水 66.6g 食塩 2.5g 食繊維 3.9g	エネルギー 397kcal 蛋白質 11.6g 脂質 13.5g 炭水 54.1g 食塩 2.8g 食繊維 3.8g	エネルギー 562kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.9g 炭水 76.2g 食塩 3.6g 食繊維 4.8g	エネルギー 622kcal 蛋白質 12.0g 脂質 17.9g 炭水 97.0g 食塩 3.5g 食繊維 4.5g	エネルギー 609kcal 蛋白質 14.1g 脂質 15.2g 炭水 94.9g 食塩 2.0g 食繊維 4.2g	エネルギー 456kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.3g 炭水 62.6g 食塩 2.6g 食繊維 2.7g
夕食	ご飯 オイマヨチキン 筑前煮 キャベツの錦糸和え	ご飯 とんかつ 冬瓜の中華煮 チンゲン菜のナムル	ご飯 ピーマンの肉詰め 南瓜の煮物 きゅうりの塩昆布和え	ご飯 アジの生姜焼き ひじきの煮物 白菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉の塩だれ炒め じゃが芋の煮物 オクラの梅肉和え	ご飯 サバのみぞれ煮 竹輪の甘辛炒め インゲンのピーナッツ和え	ご飯 八宝菜 蒸し焼売 もやしの中華和え
	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.0g 炭水 70.1g 食塩 1.9g 食繊維 2.4g	エネルギー 650kcal 蛋白質 17.1g 脂質 27.7g 炭水 75.4g 食塩 3.2g 食繊維 4.0g	エネルギー 411kcal 蛋白質 13.0g 脂質 4.2g 炭水 74.0g 食塩 1.7g 食繊維 3.6g	エネルギー 442kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.6g 炭水 64.4g 食塩 1.7g 食繊維 2.9g	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.4g 炭水 74.2g 食塩 1.7g 食繊維 5.8g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.2g 炭水 69.8g 食塩 2.3g 食繊維 3.1g	エネルギー 439kcal 蛋白質 11.3g 脂質 8.6g 炭水 72.4g 食塩 2.5g 食繊維 3.4g
3時	プリン	あんバターまん	チョコバウム	いちごムース	抹茶まんじゅう	ロールケーキ	ぶどうゼリー
	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	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	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	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 62kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.6g 炭水 8.8g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	エネルギー 45kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 11.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g