

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 1月11日～2026年 1月17日)

	1月11日（日）	1月12日（月）	1月13日（火）	1月14日（水）	1月15日（木）	1月16日（金）	1月17日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ 大根の煮物 スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ナスの揚げ浸し ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草ハムソテー 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 じゃが芋鶏そぼろ 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 小松菜の旨煮 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 341kcal 蛋白質 6.3g 脂質 7.8g 炭水 43.2g 食塩 1.9g 食繊維 1.5g	エネルギー 422kcal 蛋白質 7.6g 脂質 6.9g 炭水 72.8g 食塩 1.4g 食繊維 1.5g	エネルギー 410kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.5g 炭水 76.1g 食塩 1.1g 食繊維 1.6g	エネルギー 442kcal 蛋白質 9.2g 脂質 8.4g 炭水 75.3g 食塩 1.4g 食繊維 1.1g	エネルギー 424kcal 蛋白質 8.5g 脂質 5.4g 炭水 78.1g 食塩 1.0g 食繊維 2.0g	エネルギー 419kcal 蛋白質 8.4g 脂質 6.5g 炭水 75.1g 食塩 1.0g 食繊維 1.9g	エネルギー 454kcal 蛋白質 10.3g 脂質 10.9g 炭水 71.6g 食塩 1.0g 食繊維 1.0g
昼食	ご飯 鶏肉のすき煮 ミートコロッケ カリフラワーの和え物	ご飯 アジフライ れんこんの煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 白菜の炒め物 カリフラワーのピーナッツ 味噌汁	ご飯 カレイの山椒焼き 白花豆の甘煮 春雨サラダ 味噌汁	豚丼 ナスの煮物 菜の花の酢味噌和え ヨーグルト すまし汁	ご飯 サバの煮付け たれつき肉団子 インゲンの胡麻和え 味噌汁	菜飯 しょうゆラーメン 春巻き もやしの中華和え
	エネルギー 723kcal 蛋白質 28.6g 脂質 28.3g 炭水 84.9g 食塩 2.8g 食繊維 4.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.6g 炭水 82.9g 食塩 2.6g 食繊維 4.2g	エネルギー 779kcal 蛋白質 19.5g 脂質 38.4g 炭水 82.3g 食塩 3.8g 食繊維 4.1g	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.9g 炭水 90.8g 食塩 2.5g 食繊維 4.4g	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.1g 炭水 79.3g 食塩 2.2g 食繊維 4.0g	エネルギー 504kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.9g 炭水 72.1g 食塩 2.7g 食繊維 2.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.1g 炭水 73.1g 食塩 6.0g 食繊維 4.4g
夕食	ご飯 白身魚の磯辺焼き 長芋の煮物 小松菜のお浸し	ご飯 ピーマンの肉詰め 金平ごぼう シロ菜の錦糸和え	ご飯 サワラの田楽風 がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し	ご飯 鶏の唐揚げ 冬瓜の中華煮 オクラの和え物	ご飯 タラの野菜あんかけ 蒸し焼売 キャベツの中華和え	ご飯 お好み焼き 白菜の炒め煮 きゅうりのドレ和え	ご飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 ほうれん草お浸し 味噌汁
	エネルギー 411kcal 蛋白質 13.9g 脂質 6.2g 炭水 67.9g 食塩 1.5g 食繊維 2.8g	エネルギー 430kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.3g 炭水 77.5g 食塩 1.6g 食繊維 3.9g	エネルギー 463kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.7g 炭水 63.4g 食塩 1.5g 食繊維 1.5g	エネルギー 639kcal 蛋白質 17.7g 脂質 27.0g 炭水 72.7g 食塩 1.9g 食繊維 3.3g	エネルギー 450kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6.7g 炭水 71.9g 食塩 2.2g 食繊維 2.6g	エネルギー 586kcal 蛋白質 13.3g 脂質 18.6g 炭水 83.4g 食塩 1.7g 食繊維 3.4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.6g 炭水 74.9g 食塩 2.6g 食繊維 5.8g
3時	今川焼き	レアチーズケーキ	水ようかん	黒糖ケーキ	たい焼き（カスタード）	ワッフル	オレンジムース
	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 104kcal 蛋白質 1.4g 脂質 8.3g 炭水 6.1g 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 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 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 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 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 8.4g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g