

# 献立表

[さわやかひがしおおさか館]  
 <入所者>  
 (2026年 1月 1日～2026年 1月 3日)

|    | 1月 1日 (木)                                                                                          | 1月 2日 (金)                                                        | 1月 3日 (土)                                                        |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 朝食 | ご飯<br>炒り豆腐<br>春雨サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                                                         | ご飯<br>小松菜の煮物<br>コールスローサラダ<br>たいみそ<br>フルーツ缶<br>牛乳                 | ご飯<br>ひじきの煮物<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                    |  |  |  |  |
|    | 1杯分 - 408kcal 蛋白質 9.9g<br>脂質 5.5g 炭水 73.1g<br>食塩 1.1g 食繊維 1.8g                                     | 1杯分 - 419kcal 蛋白質 8.4g<br>脂質 6.5g 炭水 75.1g<br>食塩 1.0g 食繊維 1.9g   | 1杯分 - 452kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 10.5g 炭水 72.9g<br>食塩 1.2g 食繊維 1.7g  |  |  |  |  |
|    |                                                                                                    |                                                                  |                                                                  |  |  |  |  |
| 昼食 | 赤飯<br>ブリの照焼き<br>やわらかまぼこ寿<br>黒豆<br>法蓮草巻き<br>伊達巻き<br>さつまいもきんとん<br>数の子<br>煮しめ<br>紅白なます<br>フルーツ<br>雑煮風 | ちらし寿司<br>たけのこおかか煮<br>チンゲン菜のピーナッツ和<br>味噌汁<br>フルーツ缶                | ご飯<br>若鶏三色巻き<br>冬瓜の水晶煮<br>エンドウのドレ和え<br>味噌汁                       |  |  |  |  |
|    | 1杯分 - 630kcal 蛋白質 23.7g<br>脂質 11.7g 炭水 102.9g<br>食塩 3.2g 食繊維 4.8g                                  | 1杯分 - 450kcal 蛋白質 15.8g<br>脂質 4.8g 炭水 80.3g<br>食塩 3.4g 食繊維 3.3g  | 1杯分 - 496kcal 蛋白質 15.1g<br>脂質 14.1g 炭水 68.3g<br>食塩 2.4g 食繊維 4.1g |  |  |  |  |
|    |                                                                                                    |                                                                  |                                                                  |  |  |  |  |
| 夕食 | ご飯<br>松風焼き<br>里芋の含め煮<br>シロ菜の梅おかか和え                                                                 | ご飯<br>ビーフシチュー<br>スパゲティソース<br>ブロッコリーのマヨ和え                         | ご飯<br>豆腐の和風あんかけ<br>人参きんぴら<br>ほうれん草の胡麻和え                          |  |  |  |  |
|    | 1杯分 - 460kcal 蛋白質 20.9g<br>脂質 8.5g 炭水 69.1g<br>食塩 1.9g 食繊維 2.6g                                    | 1杯分 - 654kcal 蛋白質 16.9g<br>脂質 24.6g 炭水 86.4g<br>食塩 2.3g 食繊維 5.1g | 1杯分 - 539kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 19.7g 炭水 75.5g<br>食塩 1.8g 食繊維 3.8g |  |  |  |  |
|    |                                                                                                    |                                                                  |                                                                  |  |  |  |  |
| 3時 | いちごムース                                                                                             | ムーンライトケーキ                                                        | 栗饅頭                                                              |  |  |  |  |
|    | 1杯分 - 46kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 1.2g 炭水 8.5g<br>食塩 0.2g 食繊維 1.1g                                       | 1杯分 - 134kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 7.5g 炭水 15.0g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.0g   | 1杯分 - 99kcal 蛋白質 1.8g<br>脂質 0.9g 炭水 20.9g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g    |  |  |  |  |
|    |                                                                                                    |                                                                  |                                                                  |  |  |  |  |