

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 1月25日～2026年 1月31日)

	1月25日（日）	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ ジャーマンポテト 玉子サラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 金平ごぼう 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 スパサラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 ちくわの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 ポテトサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草コーンバター ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 372kcal 蛋白質 7.1g 脂質 11.0g 炭水 43.2g 食塩 2.0g 食繊維 1.3g	エネルギー 423kcal 蛋白質 9.3g 脂質 7.1g 炭水 73.7g 食塩 1.4g 食繊維 1.2g	エネルギー 418kcal 蛋白質 8.3g 脂質 4.1g 炭水 80.1g 食塩 1.0g 食繊維 2.0g	エネルギー 420kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.5g 炭水 74.5g 食塩 1.1g 食繊維 1.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.1g 炭水 79.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.5g	エネルギー 397kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.7g 炭水 75.4g 食塩 1.2g 食繊維 1.9g	エネルギー 443kcal 蛋白質 8.8g 脂質 9.8g 炭水 73.0g 食塩 1.1g 食繊維 1.9g
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ れんこんそぼろ もやしのゆかり和え	ご飯 クリームシチュー ほうれん草ハムソテー 花野菜サラダ	木の葉丼 里芋の煮物 春雨サラダ ヨーグルト 味噌汁	ご飯 カレイのカレー風味焼き 冬瓜の煮物 オクラの海苔和え 味噌汁	ゆかりご飯 きつねうどん うぐいす豆の甘煮 シロ菜の昆布和え	ご飯 アジの梅煮 厚揚げの田楽 菊菜の錦糸和え すまし汁	ご飯 ポークビーンズ スパゲティソテー チンゲン菜のツナ和え コンソメスープ
	エネルギー 510kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.8g 炭水 86.3g 食塩 2.8g 食繊維 4.4g	エネルギー 602kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.0g 炭水 85.1g 食塩 2.6g 食繊維 4.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.7g 炭水 86.9g 食塩 3.0g 食繊維 3.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.5g 炭水 71.1g 食塩 2.8g 食繊維 4.3g	エネルギー 441kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.6g 炭水 83.8g 食塩 4.4g 食繊維 5.2g	エネルギー 414kcal 蛋白質 19.2g 脂質 4.2g 炭水 68.1g 食塩 2.6g 食繊維 2.6g	エネルギー 669kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.5g 炭水 89.4g 食塩 4.2g 食繊維 7.9g
夕食	ご飯 鶏とがんもの和風煮 エンドウ豆の炒め物 キャベツの胡麻和え	ご飯 サバの生姜煮 平天のカレー炒め さつま芋のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 塩じゃがコロッケ 白菜の和え物	ご飯 かに玉 大根の中華煮 チンゲン菜の中華和え	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め れんこんの味噌煮 きゅうりの生姜醤油和え すまし汁	ご飯 メンチカツ 南瓜の煮物 オクラの和風サラダ	ご飯 タラの野菜あんかけ ナスの煮物 小松菜の酢味噌和え
	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.2g 炭水 69.5g 食塩 2.0g 食繊維 4.4g	エネルギー 605kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.4g 炭水 77.8g 食塩 2.4g 食繊維 2.5g	エネルギー 723kcal 蛋白質 19.9g 脂質 32.6g 炭水 82.2g 食塩 4.6g 食繊維 3.4g	エネルギー 503kcal 蛋白質 14.4g 脂質 16.6g 炭水 67.3g 食塩 3.5g 食繊維 2.9g	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.8g 炭水 74.1g 食塩 2.2g 食繊維 5.1g	エネルギー 693kcal 蛋白質 11.7g 脂質 31.7g 炭水 82.5g 食塩 2.4g 食繊維 4.7g	エネルギー 439kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.7g 炭水 68.2g 食塩 2.0g 食繊維 2.5g
3時	白桃ゼリー	カスタードケーキ	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）
	エネルギー 50kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.7g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	エネルギー 123kcal 蛋白質 1.5g 脂質 6.7g 炭水 14.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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