

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2026年 1月 4日～2026年 1月10日)

	1月 4日（日）	1月 5日（月）	1月 6日（火）	1月 7日（水）	1月 8日（木）	1月 9日（金）	1月10日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ 野菜のトマト煮 ポテトサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 長芋の煮物 スパサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 金時豆の甘煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	七草粥 さつま揚げの煮物 南瓜サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 キャベツとハムのトマト煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 卵の花 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー - 305kcal 蛋白質 5.5g 脂質 4.6g 炭水 42.3g 食塩 1.7g 食繊維 1.8g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 8.1g 脂質 6.0g 炭水 77.7g 食塩 1.4g 食繊維 1.1g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 9.7g 脂質 6.5g 炭水 84.7g 食塩 0.7g 食繊維 3.2g	エネルギー - 297kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.2g 炭水 55.2g 食塩 1.9g 食繊維 0.8g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.1g 炭水 71.5g 食塩 1.1g 食繊維 1.5g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.5g 炭水 82.9g 食塩 0.9g 食繊維 1.6g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 9.0g 脂質 10.2g 炭水 72.5g 食塩 1.0g 食繊維 1.9g
昼食	ゆかりご飯 かき揚げうどん（エビ） 里芋鶏そぼろ煮 オクラの和え物	ご飯 牛肉コロッケ ナスの煮浸し 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 メヌケの漬け焼き がんもの煮物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきの煮物 シロ菜の胡麻マヨ和え 味噌汁	冬野菜カレー エンドウ豆のサラダ 福神漬け ヨーグルト	ご飯 麻婆ナス 蒸し餃子 白菜の中華和え 中華スープ	衣笠井 里芋の煮物 ほうれん草白和え ヨーグルト 味噌汁
	エネルギー - 462kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.7g 炭水 80.2g 食塩 4.7g 食繊維 5.0g	エネルギー - 700kcal 蛋白質 11.0g 脂質 30.2g 炭水 90.2g 食塩 3.0g 食繊維 3.4g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.2g 炭水 65.0g 食塩 2.9g 食繊維 2.8g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.1g 炭水 72.7g 食塩 2.8g 食繊維 4.6g	エネルギー - 590kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.1g 炭水 86.5g 食塩 3.0g 食繊維 4.9g	エネルギー - 650kcal 蛋白質 15.0g 脂質 29.2g 炭水 77.5g 食塩 3.4g 食繊維 4.6g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.3g 炭水 77.3g 食塩 2.4g 食繊維 3.0g
夕食	ご飯 サワラの生姜煮 ピーマンの味噌炒め もやしのドレ和え	ご飯 アジのムニエル 高野豆腐の卵とじ カリフラワーサラダ	ご飯 鶏肉の炒り煮 扇フライ きゅうりの酢の物	ご飯 サバの味噌煮 れんこんの金平 菊菜のお浸し	ご飯 鶏肉のうま塩炒め 冬瓜の煮物 オクラの磯和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 小松菜のソテー インゲンのマヨ和え	ご飯 ロールキャベツ ジャーマンポテト 大豆サラダ
	エネルギー - 458kcal 蛋白質 20.0g 脂質 9.8g 炭水 66.8g 食塩 1.5g 食繊維 2.7g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.2g 炭水 74.4g 食塩 1.2g 食繊維 2.9g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.4g 炭水 72.6g 食塩 1.9g 食繊維 2.5g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.2g 炭水 69.5g 食塩 2.0g 食繊維 2.8g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.6g 炭水 67.0g 食塩 2.4g 食繊維 4.6g	エネルギー - 620kcal 蛋白質 15.5g 脂質 26.3g 炭水 73.4g 食塩 5.0g 食繊維 4.1g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 13.2g 脂質 15.2g 炭水 82.9g 食塩 1.5g 食繊維 7.4g
3時	バウムクーヘン	プリン	はちみつケーキ	人形焼き	レモンケーキ	白桃ゼリー	カスタードケーキ
	エネルギー - 80kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.4g 炭水 11.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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 - 141kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.0g 炭水 15.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー - 111kcal 蛋白質 2.1g 脂質 2.6g 炭水 19.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー - 58kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.5g 炭水 7.6g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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