

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 2月15日～2026年 2月21日)

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ ほうれん草のソテー ポテトサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 スパサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか和え 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 白菜とベーコンのクリーム 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじき煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 長芋の煮物 コールスローサラダ 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 牛乳
	エネルギー 316kcal 蛋白質 6.5g 脂質 5.2g 炭水 42.6g 食塩 2.1g 食繊維 2.1g	エネルギー 454kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.1g 炭水 77.7g 食塩 1.4g 食繊維 1.1g	エネルギー 422kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.9g 炭水 80.2g 食塩 1.2g 食繊維 1.4g	エネルギー 464kcal 蛋白質 10.2g 脂質 10.4g 炭水 75.2g 食塩 1.4g 食繊維 1.0g	エネルギー 456kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.7g 炭水 81.9g 食塩 1.1g 食繊維 2.2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 9.3g 脂質 6.5g 炭水 79.0g 食塩 1.1g 食繊維 1.4g	エネルギー 472kcal 蛋白質 10.1g 脂質 10.6g 炭水 77.1g 食塩 1.1g 食繊維 2.1g
昼食	ご飯 アジの山椒焼き 玉子と小松菜の炒め物 里芋のサラダ	ご飯 チキステーキ 花野菜のスープ煮 玉葱のサラダ コンソメスープ	ゆかりご飯 焼きそば なすと厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉塩だれ炒め 蒸し焼売 菜の花の酢味噌和え 味噌汁	ご飯 カレイの照り焼き 昆布の煮物 小松菜の味噌和え 味噌汁	親子丼 チンゲン菜の煮びたし 海藻サラダ ヨーグルト 味噌汁	ご飯 アジの生姜焼き 筑前煮 カリフラワーの和え物 味噌汁
	エネルギー 512kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.0g 炭水 66.6g 食塩 1.4g 食繊維 2.5g	エネルギー 471kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.5g 炭水 68.0g 食塩 3.2g 食繊維 3.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.2g 炭水 69.1g 食塩 3.8g 食繊維 3.5g	エネルギー 570kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.8g 炭水 74.7g 食塩 2.5g 食繊維 4.8g	エネルギー 483kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.5g 炭水 67.3g 食塩 2.9g 食繊維 2.3g	エネルギー 657kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.7g 炭水 74.7g 食塩 3.0g 食繊維 2.3g	エネルギー 454kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.5g 炭水 66.1g 食塩 2.7g 食繊維 2.7g
夕食	ご飯 とんかつ がんもの煮付 白菜の和え物	ご飯 サバの味噌煮 きんぴらごぼう 菜の花の胡麻味噌和え	ご飯 牛肉コロッケ 大根のツナ煮 きゅうりのドレ和え	ご飯 タラのポテサラ焼き シロ菜のスープ煮 れんこんサラダ	ご飯 厚揚げ肉みそ炒め なめらか大学芋 わかめの酢の物	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 大根の洋風煮 春雨のサラダ	ご飯 メンチカツ がんもの煮物 ほうれん草の白和え
	エネルギー 584kcal 蛋白質 16.5g 脂質 22.0g 炭水 71.2g 食塩 2.1g 食繊維 1.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.5g 炭水 73.6g 食塩 2.8g 食繊維 4.3g	エネルギー 537kcal 蛋白質 9.9g 脂質 14.9g 炭水 83.9g 食塩 2.2g 食繊維 2.6g	エネルギー 467kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.7g 炭水 69.8g 食塩 1.7g 食繊維 4.2g	エネルギー 670kcal 蛋白質 19.4g 脂質 26.2g 炭水 85.4g 食塩 1.7g 食繊維 2.9g	エネルギー 607kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.3g 炭水 71.1g 食塩 1.9g 食繊維 3.1g	エネルギー 636kcal 蛋白質 14.1g 脂質 27.5g 炭水 74.7g 食塩 2.4g 食繊維 3.0g
3時	たい焼き(カスタード)	ワッフル	オレンジムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭	バウムクーヘン	プリン
	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	エネルギー 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 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