

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 2月 1日～2026年 2月 7日)

	2月 1日（日）	2月 2日（月）	2月 3日（火）	2月 4日（水）	2月 5日（木）	2月 6日（金）	2月 7日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 じゃが芋の煮物 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 長芋の煮物 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ジャーマンポテト コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のコーンソテー ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 373kcal 蛋白質 7.7g 脂質 10.4g 炭水 43.4g 食塩 2.1g 食繊維 1.3g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.2g 炭水 77.6g 食塩 1.4g 食繊維 1.4g	エネルギー 445kcal 蛋白質 9.5g 脂質 5.2g 炭水 83.3g 食塩 1.2g 食繊維 1.4g	エネルギー 466kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.2g 炭水 78.1g 食塩 1.4g 食繊維 1.0g	エネルギー 426kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.1g 炭水 80.5g 食塩 1.0g 食繊維 1.5g	エネルギー 456kcal 蛋白質 9.5g 脂質 8.7g 炭水 78.4g 食塩 1.0g 食繊維 1.5g	エネルギー 463kcal 蛋白質 9.9g 脂質 10.2g 炭水 76.0g 食塩 1.2g 食繊維 1.9g
昼食	赤飯 サバの照り焼き レンコン鶏そぼろ ほうれん草の胡麻味噌和え	ご飯 豚肉のチャブチエ 南瓜の煮物 シロ菜の中華和え 味噌汁	巻きずし&稲荷 野菜大豆煮 ほうれん草の柚風味和え フルーツ 味噌汁	わかめご飯 かき揚げうどん（エビ） 信田巻き 大根の酢の物	ご飯 タラのタルタル焼き 白菜のスープ煮 インゲンのサラダ コンソメスープ	豚丼 うぐいす豆の甘煮 ナスの生姜醤油和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 平天の煮物 春雨サラダ 味噌汁
	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14.2g 炭水 67.2g 食塩 2.5g 食繊維 3.0g	エネルギー 541kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.4g 炭水 83.0g 食塩 2.3g 食繊維 5.0g	エネルギー 389kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9.2g 炭水 67.1g 食塩 3.9g 食繊維 4.3g	エネルギー 473kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9.8g 炭水 79.9g 食塩 5.5g 食繊維 3.5g	エネルギー 437kcal 蛋白質 18.3g 脂質 8.9g 炭水 65.3g 食塩 3.1g 食繊維 3.4g	エネルギー 652kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.6g 炭水 89.5g 食塩 2.6g 食繊維 4.2g	エネルギー 507kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.4g 炭水 76.5g 食塩 3.3g 食繊維 3.0g
夕食	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め がんもの煮物 きゅうりの甘酢生姜和え	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 冬瓜の煮物 インゲンのドレ和え	ご飯 鶏団子の味噌煮 ナスの炒め物 もやしのツナ和え	ご飯 カレイの山椒焼き ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 お好み焼き シロ菜の煮浸し きゅうりと竹輪の和え物	ご飯 メヌケの煮付け 厚揚げの田楽 オクラのポン酢和え	ご飯 豆腐揚げの和風あんかけ れんこんの煮物 小松菜のピーナッツ和え
	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.6g 炭水 66.5g 食塩 1.5g 食繊維 3.3g	エネルギー 392kcal 蛋白質 13.5g 脂質 6.3g 炭水 63.1g 食塩 2.2g 食繊維 2.9g	エネルギー 617kcal 蛋白質 14.8g 脂質 24.0g 炭水 79.6g 食塩 2.2g 食繊維 4.9g	エネルギー 462kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.9g 炭水 66.7g 食塩 2.4g 食繊維 3.8g	エネルギー 588kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.6g 炭水 82.8g 食塩 2.4g 食繊維 3.8g	エネルギー 411kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.0g 炭水 66.5g 食塩 1.2g 食繊維 2.6g	エネルギー 521kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.8g 炭水 76.1g 食塩 3.2g 食繊維 3.2g
3時	いちごムース	ムーンライトケーキ	ミニボーロ	栗饅頭	プリン	はちみつケーキ	人形焼き
	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	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 62kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 14.9g 食塩 0.0g 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 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