

# 献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 2月22日～2026年 2月28日)

|    | 2月22日(日)   | 2月23日(月)   | 2月24日(火)   | 2月25日(水)   | 2月26日(木)   | 2月27日(金)   | 2月28日(土)   |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | パン<br>ジャム<br>コーンスープ<br>ジャーマンポテト<br>スパサラダ<br>フルーツ缶<br>牛乳          | ご飯<br>キャベツと豚肉のソテー<br>南瓜サラダ<br>ねり梅<br>フルーツ缶<br>牛乳                 | ご飯<br>切干し大根煮<br>玉子サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                     | ご飯<br>豚肉と厚揚げ煮物<br>ポテトサラダ<br>のり佃<br>フルーツ缶<br>牛乳                   | ご飯<br>ちくわの煮物<br>さつま芋サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                   | ご飯<br>五目豆<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>がんもの煮物<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                    |
|    | エネルギー 361kcal 蛋白質 6.4g<br>脂質 9.3g 炭水 44.8g<br>食塩 1.8g 食繊維 1.5g   | エネルギー 420kcal 蛋白質 9.5g<br>脂質 4.5g 炭水 78.8g<br>食塩 1.3g 食繊維 1.0g   | エネルギー 458kcal 蛋白質 10.5g<br>脂質 9.0g 炭水 76.3g<br>食塩 1.4g 食繊維 1.7g  | エネルギー 440kcal 蛋白質 10.4g<br>脂質 6.5g 炭水 78.0g<br>食塩 1.3g 食繊維 1.5g  | エネルギー 447kcal 蛋白質 9.7g<br>脂質 5.5g 炭水 82.3g<br>食塩 1.1g 食繊維 1.5g   | エネルギー 458kcal 蛋白質 10.8g<br>脂質 7.6g 炭水 79.4g<br>食塩 1.3g 食繊維 1.1g  | エネルギー 487kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 11.8g 炭水 76.8g<br>食塩 1.3g 食繊維 1.0g |
|    |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食 | 炊き込みご飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>白菜と厚揚げ煮物<br>菜の花からし和え                       | ご飯<br>ビーフシチュー<br>白身魚のフライ<br>きゅうりのサラダ                             | ご飯<br>麻婆ナス<br>春巻き<br>ブロッコリーの中華和え<br>中華スープ                        | 焼き鳥丼<br>大根の味噌煮<br>シロ菜の錦糸和え<br>ヨーグルト<br>味噌汁                       | ご飯<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>里芋のおかか煮<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁                  | 梅ちりめんご飯<br>かやくうどん<br>白花豆の甘煮<br>ナスの揚げ浸し                           | ご飯<br>照りマヨハンバーグ<br>ナポリタン<br>ほうれん草の和え物<br>コンソメスープ                 |
|    | エネルギー 501kcal 蛋白質 13.4g<br>脂質 9.5g 炭水 86.4g<br>食塩 2.3g 食繊維 5.4g  | エネルギー 773kcal 蛋白質 20.4g<br>脂質 35.6g 炭水 89.1g<br>食塩 3.7g 食繊維 4.0g | エネルギー 719kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 37.3g 炭水 76.6g<br>食塩 3.1g 食繊維 5.3g | エネルギー 561kcal 蛋白質 22.8g<br>脂質 15.5g 炭水 77.0g<br>食塩 2.6g 食繊維 3.8g | エネルギー 657kcal 蛋白質 26.1g<br>脂質 22.0g 炭水 82.1g<br>食塩 2.8g 食繊維 5.2g | エネルギー 503kcal 蛋白質 13.2g<br>脂質 9.7g 炭水 94.3g<br>食塩 4.2g 食繊維 4.9g  | エネルギー 665kcal 蛋白質 16.4g<br>脂質 20.8g 炭水 85.6g<br>食塩 4.8g 食繊維 5.1g |
|    |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 | ご飯<br>カレイのムニエル<br>野菜のトマト煮<br>オクラのドレ和え                            | ご飯<br>豚キムチ<br>さつま芋の煮物<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁                         | ご飯<br>ブリの山椒焼き<br>煮奴<br>キャベツの塩昆布和え                                | ご飯<br>サワラの梅煮<br>人参の金平<br>菜の花の柚子風味和え                              | ご飯<br>カレイの漬け焼き<br>卵の花<br>エンドウのドレ和え                               | ご飯<br>ポークチャップ<br>ピーマンのソテー<br>インゲンのドレ和え<br>コンソメスープ                | ご飯<br>鶏すき煮<br>野菜コロッケ<br>大根の酢の物                                   |
|    | エネルギー 465kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 11.5g 炭水 64.5g<br>食塩 0.8g 食繊維 1.5g | エネルギー 514kcal 蛋白質 21.6g<br>脂質 9.7g 炭水 76.0g<br>食塩 4.7g 食繊維 4.3g  | エネルギー 489kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 13.6g 炭水 67.0g<br>食塩 1.8g 食繊維 2.0g | エネルギー 441kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 8.5g 炭水 66.7g<br>食塩 1.8g 食繊維 3.1g  | エネルギー 457kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 11.1g 炭水 63.7g<br>食塩 1.3g 食繊維 3.7g | エネルギー 536kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 14.0g 炭水 75.9g<br>食塩 3.2g 食繊維 4.2g | エネルギー 648kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 22.2g 炭水 86.7g<br>食塩 2.1g 食繊維 4.0g |
|    |  |  |  |  |  |  |  |
| 3時 | 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   | 今川焼き   | レアチーズケーキ   |
|    | エネルギー 141kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 8.0g 炭水 15.7g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.0g   | エネルギー 111kcal 蛋白質 2.1g<br>脂質 2.6g 炭水 19.9g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g   | エネルギー 109kcal 蛋白質 2.3g<br>脂質 4.7g 炭水 14.3g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.0g   | エネルギー 50kcal 蛋白質 0.0g<br>脂質 0.0g 炭水 12.7g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.2g    | エネルギー 123kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 6.7g 炭水 14.3g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g   | エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g<br>脂質 1.8g 炭水 20.5g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.0g   | エネルギー 104kcal 蛋白質 1.4g<br>脂質 8.3g 炭水 6.1g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g    |
|    |  |  |  |  |  |  |  |