

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 2月 8日～2026年 2月14日)

	2月 8日（日）	2月 9日（月）	2月10日（火）	2月11日（水）	2月12日（木）	2月13日（金）	2月14日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ 菜の花の胡麻和え スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 さつま芋レモン煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 つみれ野菜スープ煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 鶏ごぼう さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 なすの含め煮 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	1人1食* - 348kcal 蛋白質 7.2g 脂質 8.3g 炭水 42.9g 食塩 1.8g 食繊維 2.4g	1人1食* - 408kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.0g 炭水 77.3g 食塩 1.4g 食繊維 1.4g	1人1食* - 481kcal 蛋白質 10.0g 脂質 8.6g 炭水 84.1g 食塩 1.0g 食繊維 1.4g	1人1食* - 423kcal 蛋白質 10.0g 脂質 4.1g 炭水 79.2g 食塩 1.1g 食繊維 1.0g	1人1食* - 461kcal 蛋白質 10.7g 脂質 6.2g 炭水 83.8g 食塩 1.1g 食繊維 2.0g	1人1食* - 451kcal 蛋白質 8.9g 脂質 9.4g 炭水 75.6g 食塩 1.0g 食繊維 1.5g	1人1食* - 478kcal 蛋白質 10.2g 脂質 10.9g 炭水 77.5g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g
昼食	ご飯 ハムカツ 冬瓜のカニあんかけ チンゲン菜のおろし和え	三色丼 切り干し大根の煮付 オクラの梅おかか和え ヨーグルト 味噌汁	菜飯 味噌ラーメン エビ焼売 きゅうりの中華和え	ご飯 メヌケのみぞれ煮 キャベツの高菜炒め インゲンの胡麻和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ポークカレー カリフラワーのスープ煮 菜の花のサラダ ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ ミニ野菜グラタン 大根のサラダ コンソメスープ
	1人1食* - 587kcal 蛋白質 12.5g 脂質 18.4g 炭水 86.5g 食塩 2.3g 食繊維 3.0g	1人1食* - 529kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.0g 炭水 81.1g 食塩 3.8g 食繊維 4.4g	1人1食* - 477kcal 蛋白質 17.4g 脂質 6.9g 炭水 84.7g 食塩 4.5g 食繊維 5.8g	1人1食* - 407kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.5g 炭水 65.9g 食塩 2.8g 食繊維 3.1g	1人1食* - 724kcal 蛋白質 18.5g 脂質 33.4g 炭水 79.6g 食塩 2.9g 食繊維 3.6g	1人1食* - 634kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.7g 炭水 90.7g 食塩 3.3g 食繊維 5.4g	1人1食* - 588kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.0g 炭水 81.3g 食塩 3.7g 食繊維 5.4g
夕食	ご飯 サバのカレー照り焼き 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢和え	ご飯 鶏肉と厚揚げのスタミナ炒 春巻き 白菜のドレ和え	ご飯 カレイのムニエル シロ菜のスープ煮 大豆サラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の卵とじ煮 じゃが芋のきんぴら ほうれん草の和え物	ご飯 サワラの塩焼き ちくわの煮物 オクラの海苔和え	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げの味噌煮 小松菜の昆布和え 味噌汁	ご飯 白身魚の甘酢あん キャベツの炒め物 春雨サラダ
	1人1食* - 542kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.6g 炭水 71.4g 食塩 0.6g 食繊維 3.7g	1人1食* - 697kcal 蛋白質 22.5g 脂質 27.6g 炭水 83.1g 食塩 2.8g 食繊維 2.7g	1人1食* - 594kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.3g 炭水 76.4g 食塩 3.0g 食繊維 5.7g	1人1食* - 550kcal 蛋白質 25.7g 脂質 15.9g 炭水 71.4g 食塩 2.0g 食繊維 2.7g	1人1食* - 421kcal 蛋白質 19.1g 脂質 7.7g 炭水 63.6g 食塩 1.0g 食繊維 3.3g	1人1食* - 495kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.4g 炭水 69.4g 食塩 2.7g 食繊維 2.4g	1人1食* - 499kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.2g 炭水 77.5g 食塩 2.0g 食繊維 2.3g
3時	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	水ようかん	チョコムース
	1人1食* - 109kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.7g 炭水 14.3g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1人1食* - 50kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.7g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	1人1食* - 123kcal 蛋白質 1.5g 脂質 6.7g 炭水 14.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1食* - 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1人1食* - 104kcal 蛋白質 1.4g 脂質 8.3g 炭水 6.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1食* - 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1食* - 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 7.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.6g