

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 3月22日～2026年 3月28日)

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ 大根の洋風煮 スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 金平ごぼう さつま芋サラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 五目豆 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草ハムソテー ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 ごぼうサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 318kcal 蛋白質 5.1g 脂質 7.8g 炭水 38.3g 食塩 1.6g 食繊維 1.4g	エネルギー 434kcal 蛋白質 7.6g 脂質 4.9g 炭水 83.5g 食塩 1.4g 食繊維 1.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.6g 炭水 79.2g 食塩 1.1g 食繊維 0.9g	エネルギー 431kcal 蛋白質 9.2g 脂質 7.7g 炭水 74.6g 食塩 1.6g 食繊維 1.2g	エネルギー 399kcal 蛋白質 9.0g 脂質 4.8g 炭水 73.3g 食塩 1.2g 食繊維 2.4g	エネルギー 445kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.2g 炭水 74.4g 食塩 1.2g 食繊維 1.4g	エネルギー 432kcal 蛋白質 9.9g 脂質 8.0g 炭水 73.3g 食塩 1.1g 食繊維 1.7g
昼食	ご飯 豆腐とひき肉の塩炒め たこ焼き シロ菜のドレ和え	わかめご飯 山菜とろろそば 茄子の煮物 菜の花の胡麻和え	ご飯 サバの生姜焼き キャベツの高菜炒め インゲンの胡麻和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ シロ菜の煮びたし 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 焼き南瓜 白菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 厚揚げの煮物 小松菜のおろし和え 味噌汁	ご飯 クリームシチュー 扇フライ チンゲン菜のサラダ
	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.4g 炭水 72.0g 食塩 2.8g 食繊維 3.0g	エネルギー 471kcal 蛋白質 12.7g 脂質 11.0g 炭水 77.9g 食塩 5.3g 食繊維 6.4g	エネルギー 493kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.7g 炭水 68.6g 食塩 2.6g 食繊維 2.8g	エネルギー 648kcal 蛋白質 12.9g 脂質 27.1g 炭水 79.7g 食塩 3.1g 食繊維 3.2g	エネルギー 606kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.7g 炭水 82.1g 食塩 3.7g 食繊維 6.4g	エネルギー 575kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.1g 炭水 66.8g 食塩 2.7g 食繊維 2.4g	エネルギー 708kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.8g 炭水 99.6g 食塩 3.4g 食繊維 4.0g
夕食	ご飯 アジの漬け焼き 筑前煮 わけぎのぬた	ご飯 ミルフィーユカツ カリフラワーのクリーム煮 もやしのドレ和え コンソメスープ	ご飯 チキンソテーおろしホンスかけ エンドウの卵とじ チンゲンのお浸し	ご飯 ブリの照り焼き じゃが芋鶏そぼろ 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 カレイの香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 菜の花のサラダ	ご飯 かに玉 冬瓜の中華煮 オクラのピーナッツ和え	ご飯 サバの煮付け ささみとブロッコリーの炒め さつま芋のサラダ 味噌汁
	エネルギー 435kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.1g 炭水 65.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.9g	エネルギー 589kcal 蛋白質 16.7g 脂質 16.5g 炭水 87.5g 食塩 3.8g 食繊維 3.7g	エネルギー 472kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.1g 炭水 66.6g 食塩 2.5g 食繊維 3.6g	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.9g 炭水 67.6g 食塩 1.8g 食繊維 3.1g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.9g 炭水 71.5g 食塩 1.1g 食繊維 3.3g	エネルギー 478kcal 蛋白質 14.0g 脂質 13.5g 炭水 67.1g 食塩 2.7g 食繊維 3.3g	エネルギー 635kcal 蛋白質 19.8g 脂質 26.5g 炭水 74.6g 食塩 2.5g 食繊維 2.6g
3時	はちみつケーキ	人形焼き	カステラドーナツ	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 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 109kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.7g 炭水 14.3g 食塩 0.2g 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	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 1.4g 脂質 8.3g 炭水 6.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g