

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 3月29日～2026年 3月31日)

	3月29日（日）	3月30日（月）	3月31日（火）				
朝食	パン ジャム コーンスープ 竹輪の煮物 スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 卵の花 南瓜サラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のお浸し ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳				
	エネルギー - 323kcal 蛋白質 5.4g 脂質 6.8g 炭水 41.1g 食塩 1.9g 食繊維 1.4g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.0g 炭水 77.0g 食塩 1.2g 食繊維 1.8g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.1g 炭水 74.1g 食塩 1.0g 食繊維 2.2g				
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 茄子のさっぱり煮 うま塩きゅうり	ご飯 エビミックスフライ さつま芋レモン煮 キャベツのサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉と茄子の生姜炒め 昆布と油揚げの煮物 シロ菜の柚子風味和え 味噌汁				
	エネルギー - 696kcal 蛋白質 12.0g 脂質 31.8g 炭水 86.7g 食塩 2.5g 食繊維 4.8g	エネルギー - 615kcal 蛋白質 10.3g 脂質 22.6g 炭水 86.2g 食塩 2.6g 食繊維 3.0g	エネルギー - 651kcal 蛋白質 23.8g 脂質 25.8g 炭水 75.0g 食塩 3.4g 食繊維 3.3g				
夕食	ご飯 豚肉の柳川風煮 白菜のツナ炒め もやしのゆかり和え	ご飯 麻婆豆腐 大根の中華煮 春雨サラダ	ご飯 アジの磯辺焼き 里芋鶏そぼろ 菜の花の胡麻和え				
	エネルギー - 461kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.9g 炭水 69.1g 食塩 1.3g 食繊維 4.8g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.0g 炭水 71.4g 食塩 2.2g 食繊維 2.9g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.5g 炭水 70.7g 食塩 1.7g 食繊維 3.5g				
3時	水ようかん	黒糖ケーキ	たい焼き（カスタード）				
	エネルギー - 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー - 70kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.1g 炭水 11.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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				