

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 3月 8日~2026年 3月14日)

	3月 8日 (日)	3月 9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)
朝食	パン ジャム コーンスープ ほうれん草ハムソテー スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 切り干し大根煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 里芋鶏そぼろ煮 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 白菜のクリーム煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 金平ごぼう マカロニサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 卵の花 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー - 317kcal 蛋白質 5.5g 脂質 7.4g 炭水 39.1g 食塩 1.8g 食繊維 2.0g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.4g 炭水 75.9g 食塩 1.5g 食繊維 2.1g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.9g 炭水 76.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.7g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.6g 炭水 75.5g 食塩 1.4g 食繊維 1.1g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 8.5g 脂質 7.3g 炭水 76.6g 食塩 0.8g 食繊維 1.5g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.8g 炭水 79.5g 食塩 1.2g 食繊維 1.9g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.7g 炭水 75.1g 食塩 1.0g 食繊維 2.6g
昼食	ご飯 和風おろしハンバーグ 高野豆腐の卵とじ もやしのピーナッツ和え	ご飯 サワラの田楽風 さつま芋の甘煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜の煮浸し レンコンサラダ 味噌汁	若菜ご飯 醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜の中華和え	ご飯 ピーマンの肉詰め 茄子の煮物 大根のツナマヨ和え 味噌汁	ポークカレー 花野菜のスープ煮 コーンサラダ 福神漬け	ご飯 キャベツのひき肉炒め エビ焼売 小松菜のナムル 味噌汁
	エネルギー - 570kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.3g 炭水 78.3g 食塩 2.9g 食繊維 5.0g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.7g 炭水 81.5g 食塩 2.2g 食繊維 2.4g	エネルギー - 613kcal 蛋白質 26.3g 脂質 20.2g 炭水 76.3g 食塩 2.5g 食繊維 5.6g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.5g 炭水 78.2g 食塩 6.4g 食繊維 5.0g	エネルギー - 580kcal 蛋白質 15.2g 脂質 22.4g 炭水 73.0g 食塩 2.5g 食繊維 3.8g	エネルギー - 636kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.3g 炭水 89.0g 食塩 4.4g 食繊維 6.3g	エネルギー - 616kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.8g 炭水 79.4g 食塩 3.7g 食繊維 3.7g
夕食	ご飯 アジの照り煮 人参の金平 オクラのおかか和え	ご飯 鶏すき煮 茄子の肉のせフライ ピーマンの焼き浸し	ご飯 サバのカレー風味焼き じゃが玉煮 ほうれん草のサラダ	ご飯 とんかつ 冬瓜の生姜煮 シロ菜の酢味噌和え 味噌汁	ご飯 豆腐の野菜あんかけ レンコンの煮物 チンゲン菜の和え物	ご飯 鶏肉のマスタード焼き スパゲッティのケチャップ 菜の花のサラダ 味噌汁	ご飯 サワラの柚子味噌焼き 平天の煮物 胡瓜の浅漬け
	エネルギー - 438kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.0g 炭水 67.1g 食塩 1.7g 食繊維 2.8g	エネルギー - 595kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.2g 炭水 75.9g 食塩 1.8g 食繊維 2.6g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.4g 炭水 72.1g 食塩 1.4g 食繊維 3.4g	エネルギー - 649kcal 蛋白質 15.6g 脂質 26.9g 炭水 77.7g 食塩 3.5g 食繊維 2.6g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.9g 炭水 77.1g 食塩 1.7g 食繊維 2.8g	エネルギー - 615kcal 蛋白質 20.0g 脂質 22.3g 炭水 75.8g 食塩 3.4g 食繊維 3.8g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.1g 炭水 64.3g 食塩 1.3g 食繊維 1.3g
3時	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	水ようかん	黒糖ケーキ
	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	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