

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 3月15日～2026年 3月21日)

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ 野菜のトマト煮 ごぼうサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草お浸し スパサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 大根の洋風煮 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 小松菜の旨煮 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 339kcal 蛋白質 5.5g 脂質 9.3g 炭水 40.0g 食塩 1.7g 食繊維 1.7g	エネルギー 418kcal 蛋白質 8.6g 脂質 6.5g 炭水 74.5g 食塩 1.4g 食繊維 1.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 10.0g 脂質 5.2g 炭水 75.8g 食塩 0.8g 食繊維 1.3g	エネルギー 432kcal 蛋白質 8.9g 脂質 8.8g 炭水 72.1g 食塩 1.2g 食繊維 1.0g	エネルギー 437kcal 蛋白質 8.8g 脂質 6.3g 炭水 79.1g 食塩 1.1g 食繊維 2.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 8.9g 脂質 7.2g 炭水 74.3g 食塩 1.1g 食繊維 1.0g	エネルギー 444kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.6g 炭水 73.7g 食塩 1.1g 食繊維 1.6g
昼食	ご飯 サバの生姜煮 たれつき肉団子 さつまいもサラダ	ご飯 鶏肉と大根の煮物 春雨の炒め物 シロ菜の和え物 味噌汁	ご飯 タラのポテサラ焼き キャベツスープ煮 ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ	ゆかりご飯 きつねうどん 塩じゃがコロケ 白菜胡麻和え	ご飯 アジフライ がんもの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 じゃが芋の金平 春雨サラダ 味噌汁	親子丼 金時豆の煮物 オクラの海苔和え ヨーグルト 味噌汁
	エネルギー 553kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.2g 炭水 78.4g 食塩 1.8g 食繊維 0.9g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.9g 炭水 73.7g 食塩 2.9g 食繊維 3.8g	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.9g 炭水 66.1g 食塩 3.3g 食繊維 3.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.6g 炭水 82.8g 食塩 6.1g 食繊維 2.5g	エネルギー 515kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.7g 炭水 75.8g 食塩 2.9g 食繊維 3.3g	エネルギー 634kcal 蛋白質 18.6g 脂質 23.2g 炭水 82.3g 食塩 2.6g 食繊維 4.1g	エネルギー 623kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.0g 炭水 92.0g 食塩 2.8g 食繊維 5.1g
夕食	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め 南瓜の煮物 オクラの梅おかか和え	ご飯 白身魚の甘酢あん 玉子と小松菜の炒め物 里芋のサラダ	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 竹輪の味噌炒め やみつき胡瓜	ご飯 メヌケのおろし煮 鶏ごぼう もやしの和え物 味噌汁	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ れんこんの煮物 シロ菜のお浸し	ご飯 サバ塩焼き 厚揚げの味噌煮 ほうれん草の錦糸和え	ご飯 豚肉とナスの炒め物 白菜の煮浸し ブロッコリーのマヨ和え
	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.6g 炭水 72.1g 食塩 1.6g 食繊維 4.6g	エネルギー 591kcal 蛋白質 14.9g 脂質 19.9g 炭水 80.6g 食塩 2.0g 食繊維 2.8g	エネルギー 519kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.8g 炭水 70.8g 食塩 1.7g 食繊維 2.6g	エネルギー 429kcal 蛋白質 19.9g 脂質 5.8g 炭水 67.2g 食塩 2.6g 食繊維 3.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.3g 炭水 79.3g 食塩 2.5g 食繊維 4.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.9g 炭水 63.0g 食塩 1.6g 食繊維 1.8g	エネルギー 641kcal 蛋白質 21.4g 脂質 28.1g 炭水 69.5g 食塩 1.8g 食繊維 4.3g
3時	たい焼き(カスタード)	ワッフル	オレンジムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭	パウムクーヘン	プリン
	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	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.4g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	エネルギー 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 64kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.7g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g