

# 献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 3月 1日～2026年 3月 7日)

	3月 1日 (日)	3月 2日 (月)	3月 3日 (火)	3月 4日 (水)	3月 5日 (木)	3月 6日 (金)	3月 7日 (土)
朝食	パン ジャム コーンスープ キャベツとハムのトマト煮 玉子サラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 白菜のクリーム煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 鶏ごぼう 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 茄子の揚げ浸し スパサラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 卵の花 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー - 331kcal 蛋白質 6.2g 脂質 8.4g 炭水 39.6g 食塩 1.9g 食繊維 1.7g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 7.9g 脂質 5.4g 炭水 73.6g 食塩 1.3g 食繊維 1.4g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.3g 炭水 79.0g 食塩 1.0g 食繊維 1.7g	エネルギー - 454kcal 蛋白質 8.1g 脂質 9.8g 炭水 73.0g 食塩 1.2g 食繊維 1.3g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.0g 炭水 79.0g 食塩 1.1g 食繊維 1.7g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 9.9g 脂質 7.8g 炭水 73.0g 食塩 0.9g 食繊維 1.4g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 9.0g 脂質 10.2g 炭水 74.1g 食塩 1.0g 食繊維 2.1g
昼食	赤飯 松風焼き 筑前煮 春雨の酢の物	ご飯 カレイの漬け焼き 野菜大豆煮 海藻サラダ 味噌汁	★ひな祭り★ ちらし寿司 大根と油揚げの煮物 彩り焼売 菜の花の酢味噌和え すまし汁	ご飯 お好み焼き レンコンの金平 ほうれん草白和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ がんもの煮物 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁	わかめご飯 昆布うどん ハムカツ チンゲン菜辛子和え	ご飯 八宝菜 春巻き 大根の中華和え 中華スープ
	エネルギー - 574kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.9g 炭水 81.0g 食塩 1.9g 食繊維 4.8g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.0g 炭水 67.2g 食塩 2.8g 食繊維 2.7g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 16.8g 脂質 6.7g 炭水 66.8g 食塩 3.7g 食繊維 4.2g	エネルギー - 637kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.5g 炭水 90.6g 食塩 2.8g 食繊維 4.4g	エネルギー - 592kcal 蛋白質 16.3g 脂質 20.8g 炭水 77.0g 食塩 3.7g 食繊維 3.0g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 12.1g 脂質 13.9g 炭水 82.8g 食塩 6.3g 食繊維 3.5g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 11.5g 脂質 16.9g 炭水 82.6g 食塩 3.8g 食繊維 3.5g
夕食	ご飯 ブリの幽庵焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草ナムル	ご飯 串なし焼き鳥 玉子と小松菜の炒め物 塩ダレきゅうり	ご飯 サバの味噌煮 さつま芋レモン煮 オクラの和え物	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 もやしの和え物	ご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 さつま揚げの甘辛炒め カリフラワーのツナ和え	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 野菜のトマト煮 シロ菜のお浸し 味噌汁	ご飯 カレイの磯焼き じゃが芋鶏そぼろ ブロッコリーの和え物
	エネルギー - 483kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.5g 炭水 64.6g 食塩 2.3g 食繊維 3.1g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.0g 炭水 69.1g 食塩 1.8g 食繊維 3.3g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.1g 炭水 80.0g 食塩 1.5g 食繊維 3.3g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12.2g 炭水 75.8g 食塩 1.8g 食繊維 3.7g	エネルギー - 611kcal 蛋白質 23.3g 脂質 19.8g 炭水 78.9g 食塩 1.7g 食繊維 4.4g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.6g 炭水 64.3g 食塩 2.6g 食繊維 2.4g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.9g 炭水 65.8g 食塩 1.4g 食繊維 2.5g
3時	いちごムース	ムーンライトケーキ	三色ゼリー	パウムクーヘン	プリン	はちみつケーキ	人形焼き
	エネルギー - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	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 - 44kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.2g 炭水 10.9g 食塩 0.0g 食繊維 0.2g	エネルギー - 80kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.4g 炭水 11.2g 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	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