

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 6月 1日～2026年 6月 6日)

	6月 1日 (月)	6月 2日 (火)	6月 3日 (水)	6月 4日 (木)	6月 5日 (金)	6月 6日 (土)	
朝食	ご飯 ほうれん草のコーンソテー ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 卵の花 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 切り干し大根の煮物 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 小松菜の旨煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	
	エネルギー - 408kcal 蛋白質 9.0g 脂質 4.1g 炭水 77.4g 食塩 1.5g 食繊維 2.0g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 10.1g 脂質 5.0g 炭水 80.6g 食塩 1.1g 食繊維 2.4g	エネルギー - 454kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.5g 炭水 76.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.8g 炭水 81.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.8g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.8g 炭水 77.3g 食塩 1.3g 食繊維 2.0g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 10.8g 脂質 10.0g 炭水 78.0g 食塩 1.4g 食繊維 1.2g	
昼食	赤飯 アジの照り焼き 豆腐の田楽 インゲンの錦糸和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 揚げシュウマイ 春雨サラダ 中華スープ	菜飯 肉わかめうどん 白花豆の甘煮 小松菜の和え物	ご飯 豚肉と茄子のポン酢炒め 高野豆腐の煮物 塩だれきゅうり 味噌汁	ご飯 白身魚のクリームソース ほうれん草のソテー れんこんサラダ コンソメスープ	親子丼 冷奴(梅風味) オクラの磯和え ヨーグルト 味噌汁	
	エネルギー - 523kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.0g 炭水 78.1g 食塩 3.8g 食繊維 4.0g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 10.5g 脂質 12.0g 炭水 76.6g 食塩 3.3g 食繊維 3.3g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 11.5g 脂質 3.9g 炭水 86.5g 食塩 5.3g 食繊維 4.6g	エネルギー - 570kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.1g 炭水 69.7g 食塩 3.0g 食繊維 3.2g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 16.1g 脂質 19.3g 炭水 76.4g 食塩 3.4g 食繊維 3.7g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 23.0g 脂質 13.2g 炭水 77.6g 食塩 3.6g 食繊維 2.8g	
夕食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ピーマンの甘辛炒め きゅうりの酢の物	ご飯 ブリの塩焼き シロ菜の煮物 もやしの柚子風味和え	ご飯 メンチカツ じゃが玉煮 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 サバの幽庵焼き 白菜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 ピーマンの肉詰め 大根の洋風煮 インゲンのピーナッツ和え	ご飯 サワラの田楽風 干草蒸し ほうれん草サラダ	
	エネルギー - 468kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.4g 炭水 69.8g 食塩 1.5g 食繊維 3.9g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.3g 炭水 60.2g 食塩 1.5g 食繊維 1.8g	エネルギー - 669kcal 蛋白質 13.7g 脂質 27.8g 炭水 82.7g 食塩 3.0g 食繊維 3.6g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.9g 炭水 61.2g 食塩 1.0g 食繊維 2.3g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.8g 炭水 67.3g 食塩 1.8g 食繊維 2.7g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.0g 炭水 67.6g 食塩 1.6g 食繊維 2.1g	
3時	いちごムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭	バウムクーヘン	マスカットゼリー	はちみつケーキ	
	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 - 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 - 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 - 47kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 11.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	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	