

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 6月14日～2026年 6月20日)

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ缶 牛乳	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
昼食	ご飯 アジの香味焼き 野菜コロッケ インゲンのドレ和え	ちらし寿司 さつま芋のレモン煮 きゅうりの生姜醤油和え フルーツカクテル 味噌汁	ご飯 タラのムニエル 大豆と野菜のトマト煮 キャベツのサラダ コンソメスープ	照りマヨ豚丼 れんこんの煮物 春雨の酢の物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 白身魚のレモンバター焼き ハムカツ シロ菜のドレ和え コンソメスープ	～ご当地メニュー 山形県 ゆかりご飯 山形だしとろろおろし蕎麦 ロール玉子焼き チンゲン菜のピーナッツ和	ご飯 カレイのマスタード焼き ピーマンのソテー 花野菜のサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 鶏肉のすき煮 なすの田楽 チンゲン菜の柚子風味和え	ご飯 ハンバーグ 大根の洋風煮 白菜のマヨ和え	ご飯 チキンのバジルソース ジャーマンポテト 海藻サラダ	ご飯 ブリの照り焼き 焼き厚揚げ きゅうりの浅漬け風	ご飯 豚肉と根菜の煮物 白菜のツナ炒め もやしの梅肉和え	ご飯 サワラの生姜煮 里芋の胡麻煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉柳川風 小松菜の炒め物 わけぎのぬた
3	キングドーナツ	たい焼き(カスタード)	ワッフル	パインムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭	バウムクーヘン
合計	エネルギー-1674kcal 蛋白質 47.2g 脂質 57.0g 炭水 211.6g 食塩 5.9g 食繊維 6.9g	エネルギー-1543kcal 蛋白質 37.2g 脂質 29.5g 炭水 250.5g 食塩 6.7g 食繊維 8.6g	エネルギー-1516kcal 蛋白質 46.5g 脂質 40.1g 炭水 222.5g 食塩 6.4g 食繊維 6.8g	エネルギー-1567kcal 蛋白質 50.6g 脂質 38.7g 炭水 236.2g 食塩 6.0g 食繊維 7.0g	エネルギー-1606kcal 蛋白質 47.9g 脂質 40.3g 炭水 243.2g 食塩 6.6g 食繊維 8.3g	エネルギー-1503kcal 蛋白質 48.2g 脂質 23.5g 炭水 256.4g 食塩 7.4g 食繊維 10.8g	エネルギー-1630kcal 蛋白質 54.2g 脂質 46.4g 炭水 229.2g 食塩 6.3g 食繊維 9.5g