

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 6月21日～2026年 6月27日)

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ オムレツ スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 ポテトサラダ 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 大豆と野菜の煮物 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 なすの含め煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 竹輪の煮物 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 湯葉の野菜あんかけ ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
昼食	ご飯 メヌケのみぞれ煮 なすの田楽 ほうれん草の柚子風味和え	ハヤシライス 白身魚のフライ 人参のサラダ ヨーグルト	ご飯 ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 もやしの胡麻和え 味噌汁	ご飯 サワラの西京焼き 昆布の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	ご飯 油淋鶏 大根の煮物 ツナサラダ 味噌汁	菜飯 きつねうどん 蓮根はさみ揚げ ブロッコリーのマヨ和え	ご飯 チキンチャップ スパゲティソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 肉団子の中華あん エビ焼売 シロ菜のナムル	ご飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 昆布豆 カリフラワーの和え物 味噌汁	ご飯 ブリの山椒焼き 豚じゃが 小松菜の辛子マヨ和え	ご飯 豚肉と里芋の甘辛煮 竹輪の炒め物 ほうれん草のしらす和え	ご飯 カレイのポテサラ焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのサラダ	ご飯 豚肉とピーマンのオイスタ 白菜と厚揚げ煮物 キノコのおろし和え 味噌汁	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 野菜のトマト煮 チンゲン菜のドレ和え
3	マスカットゼリー	はちみつケーキ	人形焼き	レモンケーキ	白桃ゼリー	カスタードケーキ	今川焼き
合計	エネルギー-1381kcal 蛋白質 40.0g 脂質 32.9g 炭水 199.7g 食塩 7.2g 食繊維 6.3g	エネルギー-1825kcal 蛋白質 58.9g 脂質 52.8g 炭水 269.8g 食塩 8.2g 食繊維 11.4g	エネルギー-1713kcal 蛋白質 51.9g 脂質 53.9g 炭水 235.3g 食塩 5.0g 食繊維 5.8g	エネルギー-1577kcal 蛋白質 57.3g 脂質 36.6g 炭水 238.2g 食塩 5.8g 食繊維 8.7g	エネルギー-1722kcal 蛋白質 48.2g 脂質 53.6g 炭水 238.8g 食塩 7.2g 食繊維 7.0g	エネルギー-1583kcal 蛋白質 45.6g 脂質 42.3g 炭水 238.7g 食塩 9.2g 食繊維 8.8g	エネルギー-1561kcal 蛋白質 47.5g 脂質 40.6g 炭水 232.1g 食塩 6.8g 食繊維 6.8g