

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 6月28日～2026年 6月30日)

	6月28日（日）	6月29日（月）	6月30日（火）				
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 ほうれん草のソテー 玉子サラダ 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				
昼 食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 厚揚げの煮物 もやしのマヨ和え	ご飯 肉団子の旨塩煮 きんぴらごぼう コーンサラダ 味噌汁	ご飯 アジフライ じゃが芋の煮物 人参のサラダ 味噌汁				
夕 食	ご飯 豚肉とがんもの味噌煮 ささみとブロッコリーの炒 きゅうりの酢の物	ご飯 ブリの南部焼き 大根と豚肉の味噌煮 シロ菜のピーナッツ和え	ご飯 照り焼きハンバーグ 冬瓜のカニあんかけ なすのポン酢和え				
3	レアチーズケーキ	水ようかん	キングドーナツ				
合 計	エネルギー-1586kcal 蛋白質 48.3g 脂質 50.5g 炭水 203.7g 食塩 6.2g 食繊維 9.5g	エネルギー-1585kcal 蛋白質 45.8g 脂質 35.5g 炭水 254.7g 食塩 7.8g 食繊維 9.0g	エネルギー-1660kcal 蛋白質 39.5g 脂質 41.5g 炭水 249.7g 食塩 6.1g 食繊維 9.5g				