

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 6月 7日～2026年 6月13日)

	6月 7日 (日)	6月 8日 (月)	6月 9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13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 茄子の含め煮 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 焼きアジの南蛮漬け じゃが芋と鶏そぼろ煮 ブロッコリーのドレ和え	ご飯 麻婆豆腐 なめらか大学芋 もやしのナムル 中華スープ	ご飯 白身魚のフライ 和風スパゲティソテー れんこんの味噌マヨ和え すまし汁	ご飯 お好み焼き じゃが芋の煮物 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 ブリの漬け焼き がんもの煮物 シロ菜のドレ和え 味噌汁	ポークカレー カリフラワーのコンソメ煮 ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌ラーメン 春巻き もやしのピーナッツ和え
夕食	ご飯 豚肉の甘辛炒め 切り干し大根の煮物 チンゲン菜のポン酢和え	ご飯 タラのカレーパン粉焼き なすの煮物 海藻サラダ	ご飯 豚肉とさつま芋の煮物 白菜と厚揚げの炒め物 大根のサラダ	ご飯 サワラの味噌煮 金平ごぼう ほうれん草の和え物	ご飯 鶏肉のガリバタ炒め 里芋の煮物 キャベツの昆布和え	ご飯 カレイの中華野菜あんかけ 厚揚げの中華煮 春雨の中華サラダ わかめスープ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁
3	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	レアチーズケーキ	水ようかん
合計	エネルギー-1493kcal 蛋白質 50.2g 脂質 36.0g 炭水 209.0g 食塩 6.0g 食繊維 6.9g	エネルギー-1615kcal 蛋白質 49.1g 脂質 45.1g 炭水 235.5g 食塩 6.2g 食繊維 6.2g	エネルギー-1636kcal 蛋白質 45.2g 脂質 36.2g 炭水 261.5g 食塩 6.5g 食繊維 8.0g	エネルギー-1562kcal 蛋白質 46.0g 脂質 45.1g 炭水 227.2g 食塩 6.8g 食繊維 8.9g	エネルギー-1460kcal 蛋白質 48.5g 脂質 38.5g 炭水 216.5g 食塩 5.8g 食繊維 6.8g	エネルギー-1802kcal 蛋白質 54.4g 脂質 58.4g 炭水 245.0g 食塩 8.2g 食繊維 8.2g	エネルギー-1735kcal 蛋白質 57.9g 脂質 42.7g 炭水 265.6g 食塩 9.5g 食繊維 13.2g