

# 献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 7月12日～2026年 7月18日)

|    | 7月12日（日）                                                        | 7月13日（月）                                                         | 7月14日（火）                                                         | 7月15日（水）                                                        | 7月16日（木）                                                         | 7月17日（金）                                                         | 7月18日（土）                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | パン<br>ジャム<br>コーンスープ<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ缶<br>牛乳      | ご飯<br>ほうれん草のソテー<br>南瓜サラダ<br>ねり梅<br>フルーツ缶<br>牛乳                   | ご飯<br>卵の花<br>玉子サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                        | ご飯<br>切り干し大根の煮物<br>ポテトサラダ<br>のり佃<br>フルーツ缶<br>牛乳                 | ご飯<br>小松菜の旨煮<br>さつま芋サラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                   | ご飯<br>ひじきの煮物<br>コールスローサラダ<br>たいみそ<br>フルーツ缶<br>牛乳                 | ご飯<br>さつま揚げの煮物<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ<br>フルーツ缶<br>牛乳                  |
|    | 1杯分 - 375kcal 蛋白質 7.8g<br>脂質 10.4g 炭水 43.4g<br>食塩 2.1g 食繊維 1.3g | 1杯分 - 425kcal 蛋白質 9.9g<br>脂質 4.4g 炭水 79.2g<br>食塩 1.6g 食繊維 1.2g   | 1杯分 - 470kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 9.7g 炭水 77.6g<br>食塩 1.4g 食繊維 2.4g  | 1杯分 - 414kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 3.9g 炭水 78.2g<br>食塩 1.4g 食繊維 2.0g  | 1杯分 - 443kcal 蛋白質 9.6g<br>脂質 5.8g 炭水 81.3g<br>食塩 1.0g 食繊維 1.8g   | 1杯分 - 447kcal 蛋白質 9.7g<br>脂質 7.8g 炭水 77.3g<br>食塩 1.3g 食繊維 2.0g   | 1杯分 - 474kcal 蛋白質 10.8g<br>脂質 10.0g 炭水 78.0g<br>食塩 1.4g 食繊維 1.2g |
|    |                                                                 |                                                                  |                                                                  |                                                                 |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 昼食 | ご飯<br>千草蒸し<br>大学芋                                               | ご飯<br>オランダコロッケ<br>大根の洋風煮                                         | ご飯<br>豚骨ラーメン<br>揚げ焼売                                             | うな井<br>里芋の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え                                      | ご飯<br>アジフライ<br>チンゲン菜の煮物                                          | ご飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>冬瓜の煮物                                         | 菜飯<br>焼きそば<br>竹輪の煮物                                              |
|    | 小松菜のお浸し                                                         | チンゲン菜のドレ和え<br>味噌汁                                                | インゲンのツナ和え                                                        | フルーツカクテル<br>味噌汁                                                 | なすのおかかポン酢<br>味噌汁                                                 | カリフラワーの甘酢和え<br>味噌汁                                               | オクラの胡麻和え<br>味噌汁                                                  |
|    | 1杯分 - 446kcal 蛋白質 12.8g<br>脂質 5.9g 炭水 79.3g<br>食塩 1.2g 食繊維 3.4g | 1杯分 - 575kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 19.0g 炭水 82.8g<br>食塩 3.8g 食繊維 3.3g | 1杯分 - 558kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 14.0g 炭水 84.2g<br>食塩 4.7g 食繊維 5.9g | 1杯分 - 243kcal 蛋白質 5.9g<br>脂質 2.0g 炭水 47.7g<br>食塩 1.4g 食繊維 2.5g  | 1杯分 - 562kcal 蛋白質 13.9g<br>脂質 20.7g 炭水 73.7g<br>食塩 2.7g 食繊維 2.7g | 1杯分 - 490kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 9.4g 炭水 73.8g<br>食塩 2.6g 食繊維 4.7g  | 1杯分 - 426kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 9.0g 炭水 70.8g<br>食塩 3.6g 食繊維 1.7g  |
| 夕食 | ご飯<br>八宝菜<br>肉団子<br>カリフラワーの中華和え                                 | ご飯<br>カレイの柚庵焼<br>レンコンの煮物<br>キャベツのお浸し                             | ご飯<br>豚肉と豆腐のごまだれかけ<br>ちくわの煮物<br>白菜の浅漬け風<br>味噌汁                   | ご飯<br>白身魚のトマトソース<br>ピーマンソテー<br>しろ菜の和え物                          | ご飯<br>ロールキャベツ<br>ナポリタンスパゲッティー<br>海藻のサラダ                          | ご飯<br>カレイのムニエル<br>野菜のトマト煮<br>コーンサラダ                              | ご飯<br>豚肉のトマト煮<br>ジャーマンポテト<br>春雨のサラダ                              |
|    | 1杯分 - 443kcal 蛋白質 11.6g<br>脂質 9.0g 炭水 72.7g<br>食塩 2.6g 食繊維 3.1g | 1杯分 - 434kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 8.1g 炭水 66.4g<br>食塩 1.2g 食繊維 2.4g  | 1杯分 - 521kcal 蛋白質 26.0g<br>脂質 12.2g 炭水 69.8g<br>食塩 2.6g 食繊維 2.9g | 1杯分 - 433kcal 蛋白質 14.1g<br>脂質 7.7g 炭水 69.5g<br>食塩 1.6g 食繊維 2.6g | 1杯分 - 389kcal 蛋白質 10.0g<br>脂質 4.5g 炭水 70.6g<br>食塩 1.6g 食繊維 3.5g  | 1杯分 - 480kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 12.2g 炭水 67.6g<br>食塩 1.0g 食繊維 2.3g | 1杯分 - 537kcal 蛋白質 15.3g<br>脂質 18.2g 炭水 72.7g<br>食塩 1.4g 食繊維 2.4g |
|    |                                                                 |                                                                  |                                                                  |                                                                 |                                                                  |                                                                  |                                                                  |
| 3時 | レアチーズケーキ                                                        | 水ようかん                                                            | 初雁                                                               | 人形焼き                                                            | カスタードワッフル                                                        | いちごムース                                                           | ムーンライトケーキ                                                        |
|    | 1杯分 - 104kcal 蛋白質 1.4g<br>脂質 8.3g 炭水 6.1g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g   | 1杯分 - 88kcal 蛋白質 1.2g<br>脂質 0.0g 炭水 20.8g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g    | 1杯分 - 80kcal 蛋白質 1.8g<br>脂質 0.6g 炭水 16.7g<br>食塩 0.0g 食繊維 0.0g    | 1杯分 - 111kcal 蛋白質 2.1g<br>脂質 2.6g 炭水 19.9g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.0g  | 1杯分 - 90kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 3.4g 炭水 13.2g<br>食塩 0.1g 食繊維 0.2g    | 1杯分 - 46kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 1.2g 炭水 8.5g<br>食塩 0.2g 食繊維 1.1g     | 1杯分 - 134kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 7.5g 炭水 15.0g<br>食塩 0.2g 食繊維 0.0g   |
|    |                                                                 |                                                                  |                                                                  |                                                                 |                                                                  |                                                                  |                                                                  |