

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2026年 7月19日～2026年 7月25日)

献立表

	7月19日（日）	7月20日（月）	7月21日（火）	7月22日（水）	7月23日（木）	7月24日（金）	7月25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 豆腐の中華煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 なすの含め煮 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
	エネルギー 381kcal 蛋白質 8.6g 脂質 9.4g 炭水 46.1g 食塩 2.4g 食繊維 1.2g	エネルギー 410kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.5g 炭水 78.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.5g	エネルギー 439kcal 蛋白質 11.0g 脂質 5.6g 炭水 78.9g 食塩 0.9g 食繊維 1.2g	エネルギー 474kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.6g 炭水 78.3g 食塩 1.4g 食繊維 2.1g	エネルギー 442kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.9g 炭水 80.5g 食塩 0.9g 食繊維 1.4g	エネルギー 451kcal 蛋白質 8.8g 脂質 9.4g 炭水 75.6g 食塩 1.0g 食繊維 1.4g	エネルギー 476kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.9g 炭水 76.0g 食塩 1.1g 食繊維 1.4g
昼食	ご飯 とんかつ なすの揚げ浸し	シーフードカレー キャベツのソテー シーザーサラダ	ご飯 白身魚の磯辺焼き 根菜の煮物	ご飯 冷やしぶっかけうどん（梅 野菜のかきあげ	ご飯 豚じゃが 白菜の塩炒め	ご飯 アジの生姜煮 ピーマンの金平	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物
	ほうれん草の白和え	フルーツヨーグルト	シロ菜の和え物 味噌汁	チンゲン菜のピーナッツ和	オクラの和え物 味噌汁	小松菜のドレ和え 味噌汁	マカロニサラダ コンソメスープ
	エネルギー 565kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.6g 炭水 72.3g 食塩 1.6g 食繊維 2.6g	エネルギー 556kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.3g 炭水 84.6g 食塩 3.6g 食繊維 4.8g	エネルギー 382kcal 蛋白質 14.3g 脂質 3.4g 炭水 66.0g 食塩 2.6g 食繊維 3.1g	エネルギー 652kcal 蛋白質 11.1g 脂質 20.2g 炭水 99.8g 食塩 3.0g 食繊維 4.7g	エネルギー 515kcal 蛋白質 20.0g 脂質 11.6g 炭水 76.4g 食塩 3.0g 食繊維 4.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.2g 炭水 69.3g 食塩 2.8g 食繊維 2.7g	エネルギー 484kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.5g 炭水 75.2g 食塩 2.9g 食繊維 3.1g
夕食	ご飯 ブリ大根 れんこんの煮物 チンゲン菜の湯葉和え	ご飯 鶏肉の西京焼き 厚揚げの味噌煮 もやしの酢の物 味噌汁	ご飯 豚キムチ はんぺんの卵とじ さつま芋のサラダ	ご飯 鶏肉とキャベツのオイマヨ 冬瓜の中華煮 里芋の胡麻味噌和え すまし汁	ご飯 タラの菜種焼 大根の煮物 もやしのゆかり和え	ご飯 炒り鶏 枝豆のふわふわ豆腐 ブロッコリーの錦糸和え 味噌汁	ご飯 かに玉の野菜あん 昆布の煮物 ほうれん草の柚子和え
	エネルギー 424kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.5g 炭水 66.6g 食塩 1.1g 食繊維 2.1g	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.1g 炭水 76.4g 食塩 3.6g 食繊維 2.5g	エネルギー 534kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.2g 炭水 71.3g 食塩 3.2g 食繊維 2.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.5g 炭水 73.3g 食塩 2.7g 食繊維 3.9g	エネルギー 449kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.5g 炭水 60.0g 食塩 1.5g 食繊維 2.1g	エネルギー 549kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.5g 炭水 73.8g 食塩 2.8g 食繊維 5.1g	エネルギー 483kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.1g 炭水 66.3g 食塩 1.9g 食繊維 1.9g
3時	栗饅頭	メロンパウム	キングドーナツ	カスタードワッフル	人形焼き	はちみつケーキ	白桃ゼリー
	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.3g 脂質 5.2g 炭水 10.7g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 152kcal 蛋白質 1.5g 脂質 9.0g 炭水 16.4g 食塩 0.3g 食繊維 0.0g	エネルギー 81kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.1g 炭水 11.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.1g	エネルギー 111kcal 蛋白質 2.1g 脂質 2.6g 炭水 19.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 141kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.0g 炭水 15.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 49kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.4g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g