

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 7月 1日～2026年 7月 4日)

	7月 1日 (水)	7月 2日 (木)	7月 3日 (金)	7月 4日 (土)			
朝食	ご飯 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 小松菜の旨煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 ごぼうサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳			
	エネルギー - 414kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.9g 炭水 78.2g 食塩 1.4g 食繊維 2.0g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.4g 炭水 74.8g 食塩 1.0g 食繊維 2.3g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 10.0g 脂質 10.5g 炭水 78.2g 食塩 1.4g 食繊維 1.5g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 10.4g 脂質 5.7g 炭水 83.6g 食塩 1.3g 食繊維 1.2g			
昼食	赤飯 鶏肉とレンコンのさっぱり 白菜のツナ炒め	ご飯 サワラの煮付け 里芋の田楽	親子丼 南瓜の煮物 白菜のピーナッツ和え	ご飯 白身魚のフライ がんもの煮付			
	カリフラワーの胡麻ドレ和 味噌汁	シロ菜の柚子風味和え すまし汁	ヨーグルト 味噌汁	ほうれん草の白和え 味噌汁			
	エネルギー - 560kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.0g 炭水 82.7g 食塩 4.4g 食繊維 6.0g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.0g 炭水 68.6g 食塩 2.0g 食繊維 1.7g	エネルギー - 566kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.0g 炭水 80.4g 食塩 3.3g 食繊維 3.8g	エネルギー - 661kcal 蛋白質 19.6g 脂質 31.2g 炭水 68.5g 食塩 2.0g 食繊維 2.3g			
夕食	ご飯 豆腐チャンプルー エビ焼売 チンゲン菜の昆布和え	ご飯 ひき肉とじゃが芋の照り煮 ピーマンの味噌炒め 塩だれきゅうり	ご飯 ブリ大根 キャベツの塩炒め もやしの胡麻和え	ご飯 豚肉とごぼうの旨煮 春雨の鶏そぼろ インゲンのマヨ和え			
	エネルギー - 516kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.4g 炭水 68.6g 食塩 2.2g 食繊維 2.9g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.3g 炭水 75.6g 食塩 1.7g 食繊維 3.7g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.9g 炭水 64.5g 食塩 1.6g 食繊維 2.5g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 10.2g 脂質 17.8g 炭水 79.7g 食塩 1.3g 食繊維 5.3g			
3時	いちごムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭	メロンパウム			
	エネルギー - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	エネルギー - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	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			