

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2026年 7月26日～2026年 7月31日)

	7月26日（日）	7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）	7月31日（金）	
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のコーンソテー スパサラダ 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	ご飯 切り干し大根の煮物 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 小松菜の旨煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 昆布豆の甘煮 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	
	エネルギー 345kcal 蛋白質 7.3g 脂質 7.5g 炭水 43.1g 食塩 2.1g 食繊維 1.6g	エネルギー 439kcal 蛋白質 9.5g 脂質 7.0g 炭水 77.3g 食塩 1.5g 食繊維 1.7g	エネルギー 437kcal 蛋白質 10.1g 脂質 5.0g 炭水 80.6g 食塩 1.1g 食繊維 2.4g	エネルギー 454kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.5g 炭水 76.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	エネルギー 443kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.8g 炭水 81.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 11.8g 脂質 8.0g 炭水 87.4g 食塩 1.2g 食繊維 4.2g	
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ ひじきの煮物	ご飯 ひき肉と厚揚げの味噌炒め キャベツのトマト煮	ご飯 エビミックスフライ なすの煮物	ゆかりご飯 きつねうどん 野菜コロッケ	ご飯 メヌケの煮付け ピーマンの焼き浸し	ご飯 ミンチカツ 炒り豆腐	
	大根の酢の物	キノコのおろし和え 味噌汁	海藻のサラダ 味噌汁	ほうれん草のしらす和え	カリフラワーのドレ和え 味噌汁	チンゲン菜の酢味噌和え 味噌汁	
	エネルギー 600kcal 蛋白質 12.5g 脂質 19.8g 炭水 88.2g 食塩 2.5g 食繊維 5.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.6g 炭水 75.2g 食塩 2.6g 食繊維 3.6g	エネルギー 641kcal 蛋白質 12.6g 脂質 26.3g 炭水 82.4g 食塩 2.5g 食繊維 3.5g	エネルギー 519kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.6g 炭水 87.6g 食塩 6.0g 食繊維 4.7g	エネルギー 436kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.9g 炭水 68.7g 食塩 2.4g 食繊維 3.5g	エネルギー 681kcal 蛋白質 14.6g 脂質 29.3g 炭水 80.7g 食塩 2.9g 食繊維 3.1g	
夕食	ご飯 チキン南蛮 里芋の煮物 チンゲン菜のマヨ和え	ご飯 カレイの幽庵焼き 竹輪の胡麻煮 白菜のお浸し	ご飯 肉団子と根菜の煮物 ロール玉子焼き 小松菜の和え物	ご飯 タラのネギ味噌焼 金時豆の甘煮 キャベツの胡麻マヨ和え 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の甘辛煮 えび焼売 白菜のピーナッツ和え	ご飯 白身魚のムニエル じゃが芋のコンソメ煮 きゅうりのサラダ	
	エネルギー 681kcal 蛋白質 15.9g 脂質 33.5g 炭水 72.4g 食塩 2.0g 食繊維 2.0g	エネルギー 439kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8.0g 炭水 63.3g 食塩 1.9g 食繊維 1.5g	エネルギー 487kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.4g 炭水 81.9g 食塩 1.8g 食繊維 5.9g	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.7g 炭水 80.4g 食塩 3.0g 食繊維 4.9g	エネルギー 544kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.8g 炭水 81.8g 食塩 2.2g 食繊維 3.7g	エネルギー 418kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.7g 炭水 70.6g 食塩 2.6g 食繊維 2.2g	
3時	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	黒糖ケーキ	たい焼き（カスタード）	
	エネルギー 123kcal 蛋白質 1.5g 脂質 6.7g 炭水 14.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 1.4g 脂質 8.3g 炭水 6.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.1g 炭水 11.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	