

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 7月 5日～2026年 7月11日)

	7月 5日 (日)	7月 6日 (月)	7月 7日 (火)	7月 8日 (水)	7月 9日 (木)	7月10日 (金)	7月11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 なすの含め煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 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 - 379kcal 蛋白質 8.6g 脂質 9.4g 炭水 45.7g 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 - 461kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.3g 炭水 80.4g 食塩 0.9g 食繊維 1.6g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 9.4g 脂質 7.0g 炭水 75.7g 食塩 1.0g 食繊維 1.2g	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 お好み焼き うぐいす豆の甘煮	ご飯 カレーのカレー風味焼き さつま芋の煮物	わかめご飯 三色そうめん (ぶっかけ) 冬瓜の水晶煮	ご飯 サワラの西京焼 里芋の煮物	ご飯 豚肉の甘味噌炒め 冷奴	ご飯 白身魚の南蛮漬け 南瓜のおかか煮	ちらし寿司 金時豆の甘煮 菊菜のお浸し
	小松菜のポン酢和え	ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ほうれん草の和え物	海藻のサラダ すまし汁	きゅうりの中華和え 味噌汁	もやしのピーナッツ和え 味噌汁	ヨーグルト 味噌汁
	エネルギー - 515kcal 蛋白質 12.3g 脂質 18.8g 炭水 68.9g 食塩 2.2g 食繊維 4.4g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.2g 炭水 77.2g 食塩 2.0g 食繊維 3.4g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 9.9g 脂質 2.2g 炭水 75.0g 食塩 4.1g 食繊維 3.7g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 19.7g 脂質 9.2g 炭水 70.9g 食塩 2.3g 食繊維 2.2g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 24.1g 脂質 17.2g 炭水 72.9g 食塩 2.9g 食繊維 3.2g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.1g 炭水 80.5g 食塩 3.8g 食繊維 3.5g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 18.5g 脂質 3.5g 炭水 90.2g 食塩 2.6g 食繊維 3.3g
夕食	ご飯 タラのキノコあんかけ ピーマンの炒め物 長芋の磯和え	ご飯 麻婆ナス 大根の中華煮 白菜のドレ和え	ご飯 サバの生姜煮 竹輪の金平 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉のタルタル焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのドレ和え	ご飯 アジの磯焼き レンコンの金平 小松菜の辛子マヨ和え	ご飯 串なし焼き鳥 シロ菜の煮物 じゃが芋のサラダ	ご飯 ブリの甘酢あんかけ なすの揚げ浸し ほうれん草の和え物
	エネルギー - 398kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.3g 炭水 67.4g 食塩 1.2g 食繊維 1.7g	エネルギー - 649kcal 蛋白質 14.7g 脂質 32.1g 炭水 71.5g 食塩 2.3g 食繊維 4.2g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.4g 炭水 66.6g 食塩 3.0g 食繊維 2.0g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.1g 炭水 64.1g 食塩 2.4g 食繊維 2.4g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.4g 炭水 72.0g 食塩 1.5g 食繊維 2.3g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.8g 炭水 74.1g 食塩 2.1g 食繊維 3.2g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.5g 炭水 79.4g 食塩 1.2g 食繊維 2.0g
3時	キングドーナツ	はちみつケーキ	七夕ゼリー	初雁	人形焼き	カスタードケーキ	今川焼き
	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 - 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 - 28kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 7.1g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	エネルギー - 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.6g 炭水 16.7g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g	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 - 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