

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 8月16日～2026年 8月22日)

	8月16日（日）	8月17日（月）	8月18日（火）	8月19日（水）	8月20日（木）	8月21日（金）	8月22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 大豆と野菜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 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 スパサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 377kcal 蛋白質 8.6g 脂質 9.5g 炭水 45.3g 食塩 2.4g 食繊維 1.0g	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 445kcal 蛋白質 11.6g 脂質 5.4g 炭水 80.9g 食塩 0.9g 食繊維 2.4g	エネルギー 468kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.8g 炭水 76.3g 食塩 1.4g 食繊維 0.9g	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 438kcal 蛋白質 9.4g 脂質 7.0g 炭水 77.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.6g	エネルギー 451kcal 蛋白質 11.3g 脂質 8.3g 炭水 75.5g 食塩 1.1g 食繊維 1.2g
昼食	ご飯 アジの漬け焼き なすの生姜煮 大豆サラダ	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白身魚のフライ 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 サワラの味噌焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のキノコ和え すまし汁	ご飯 かき揚げそば 五目豆 わかめの酢の物	ご飯 牛肉コロッケ 大根の味噌煮 小松菜の錦糸和え すまし汁	焼き鳥丼 里芋の田楽 キャベツの梅昆布和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 カレイの磯辺焼き がんもの煮付 チンゲン菜の柚子風味和え 味噌汁
	エネルギー 574kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21.6g 炭水 71.1g 食塩 1.6g 食繊維 4.2g	エネルギー 508kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.5g 炭水 73.8g 食塩 2.5g 食繊維 3.1g	エネルギー 444kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.6g 炭水 65.6g 食塩 1.3g 食繊維 2.8g	エネルギー 467kcal 蛋白質 13.6g 脂質 6.5g 炭水 83.8g 食塩 5.6g 食繊維 4.8g	エネルギー 418kcal 蛋白質 8.3g 脂質 14.1g 炭水 60.3g 食塩 2.0g 食繊維 3.1g	エネルギー 476kcal 蛋白質 18.2g 脂質 5.3g 炭水 81.9g 食塩 3.0g 食繊維 3.1g	エネルギー 489kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.3g 炭水 67.7g 食塩 2.8g 食繊維 2.0g
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め さつま芋の煮物 インゲンのツナ和え	ご飯 肉団子と冬瓜の煮物 チンゲン菜の炒め物 きゅうりの胡麻酢和え	ご飯 豚肉のトマト煮 カリフラワーのカレーソテ キャベツのドレ和え	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋の金平 もやしのドレ和え 味噌汁	ご飯 和風おろしハンバーグ 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ご飯 麻婆ナス ピーマンの中華炒め シロ菜の和え物	ご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 春雨の鶏そぼろ炒め 大根のサラダ
	エネルギー 506kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.3g 炭水 77.2g 食塩 2.1g 食繊維 3.8g	エネルギー 444kcal 蛋白質 13.5g 脂質 7.8g 炭水 74.3g 食塩 2.1g 食繊維 3.5g	エネルギー 487kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.6g 炭水 67.9g 食塩 2.1g 食繊維 3.6g	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.3g 炭水 74.3g 食塩 3.4g 食繊維 3.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.0g 炭水 76.7g 食塩 2.4g 食繊維 4.7g	エネルギー 632kcal 蛋白質 16.7g 脂質 30.4g 炭水 69.8g 食塩 2.5g 食繊維 4.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.2g 炭水 81.5g 食塩 2.0g 食繊維 4.3g
3時	ワッフル	いちごムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭	バウムクーヘン	プリン	はちみつケーキ
	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	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 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.2g 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