

献立表

〔さわやかひがしおおさか館〕

<入所者>

(2026年 8月23日～2026年 8月29日)

	8月23日（日）	8月24日（月）	8月25日（火）	8月26日（水）	8月27日（木）	8月28日（金）	8月29日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ ほうれん草のソテー ごぼうサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ポテトサラダ 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 ひじきの煮物 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳
	エネルギー 363kcal 蛋白質 6.9g 脂質 10.8g 炭水 41.0g 食塩 2.1g 食繊維 1.4g	エネルギー 446kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.8g 炭水 78.4g 食塩 1.7g 食繊維 1.2g	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 453kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.8g 炭水 78.9g 食塩 1.3g 食繊維 2.4g	エネルギー 468kcal 蛋白質 10.8g 脂質 10.0g 炭水 76.4g 食塩 1.4g 食繊維 0.8g
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 もやしのドレ和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のかにあんかけ キャベツのみそマヨ和え すまし汁	うめちりご飯 ぶっかけそうめん 扇フライ オクラの和え物	豚丼 白菜の煮物 なすのお浸し ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ミンチカツ 冬瓜の中華煮 シロ菜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 豆腐の中華炒め 南瓜の煮物 もやしの胡麻和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ナポリタンスパゲティ ほうれん草のお浸し 味噌汁
	エネルギー 480kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.9g 炭水 68.9g 食塩 2.0g 食繊維 1.5g	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.6g 炭水 49.2g 食塩 2.9g 食繊維 4.2g	エネルギー 666kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.6g 炭水 107.7g 食塩 5.7g 食繊維 4.0g	エネルギー 537kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.0g 炭水 74.6g 食塩 2.5g 食繊維 2.7g	エネルギー 614kcal 蛋白質 13.7g 脂質 22.8g 炭水 79.5g 食塩 3.8g 食繊維 4.0g	エネルギー 461kcal 蛋白質 17.2g 脂質 8.3g 炭水 73.1g 食塩 2.6g 食繊維 4.2g	エネルギー 564kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.4g 炭水 80.8g 食塩 3.0g 食繊維 5.3g
夕食	ご飯 オムレツのトマトソース ジャーマンポテト マカロニサラダ	ご飯 サワラのカレー風味焼き カリフラワーのスープ煮 チンゲン菜のおろし和え	ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 肉団子の中華あん 里芋のそぼろ煮 もやしのゆかり和え	ご飯 鶏肉のネギ味噌炒め 厚揚げの煮物 旨塩きゅうり	ご飯 ブリのバター醤油焼き 塩じゃがコロッケ 人参のサラダ	ご飯 チキン南蛮 チンゲン菜のツナ煮 大根の中華和え
	エネルギー 463kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.2g 炭水 73.6g 食塩 1.9g 食繊維 2.1g	エネルギー 424kcal 蛋白質 18.4g 脂質 8.6g 炭水 62.3g 食塩 1.6g 食繊維 2.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.6g 炭水 82.4g 食塩 1.9g 食繊維 4.2g	エネルギー 446kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.4g 炭水 74.4g 食塩 2.3g 食繊維 3.4g	エネルギー 480kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.2g 炭水 68.4g 食塩 1.3g 食繊維 3.1g	エネルギー 607kcal 蛋白質 21.5g 脂質 23.9g 炭水 73.0g 食塩 2.3g 食繊維 1.6g	エネルギー 726kcal 蛋白質 17.4g 脂質 35.1g 炭水 77.0g 食塩 2.8g 食繊維 1.6g
3時	人形焼き	レモンケーキ	白桃ゼリー	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
	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 58kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.5g 炭水 7.6g 食塩 0.1g 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	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