

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 8月 2日～2026年 8月 8日)

	8月 2日（日）	8月 3日（月）	8月 4日（火）	8月 5日（水）	8月 6日（木）	8月 7日（金）	8月 8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 炒り豆腐 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 大豆と野菜の煮物 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 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 427kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.2g 炭水 77.5g 食塩 1.4g 食繊維 1.2g	エネルギー 422kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.9g 炭水 80.2g 食塩 1.2g 食繊維 1.5g	エネルギー 453kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8.8g 炭水 75.8g 食塩 1.5g 食繊維 1.0g	エネルギー 465kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.9g 炭水 82.9g 食塩 0.9g 食繊維 2.6g	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 470kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.9g 炭水 74.4g 食塩 1.1g 食繊維 1.0g
昼食	ご飯 お好み焼き なすの揚げ浸し ほうれん草のピーナッツ和	ハヤシライス ハムカツ キャベツのサラダ ヨーグルト	ご飯 肉団子の味噌煮 竹輪の甘辛炒め もやしのマヨ和え すまし汁	菜飯 ぶっかけうどん 金時豆の甘煮 シロ菜のお浸し	ご飯 ミルフィーユカツ 大根のスープ煮 コーンサラダ 味噌汁	ご飯 蒸し豚のゴマダレかけ 野菜コロッケ 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 玉子の中華あんかけ 春巻き チンゲン菜の中華和え 中華スープ
	エネルギー 541kcal 蛋白質 12.5g 脂質 25.2g 炭水 62.0g 食塩 2.5g 食繊維 3.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 19.1g 脂質 24.3g 炭水 41.1g 食塩 3.4g 食繊維 3.2g	エネルギー 563kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.9g 炭水 81.4g 食塩 3.2g 食繊維 4.7g	エネルギー 481kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.5g 炭水 83.9g 食塩 2.3g 食繊維 5.1g	エネルギー 656kcal 蛋白質 19.5g 脂質 25.7g 炭水 78.3g 食塩 3.1g 食繊維 3.3g	エネルギー 655kcal 蛋白質 24.6g 脂質 21.5g 炭水 85.4g 食塩 3.0g 食繊維 5.0g	エネルギー 612kcal 蛋白質 13.6g 脂質 22.2g 炭水 81.2g 食塩 3.6g 食繊維 2.7g
夕食	ご飯 鶏肉とがんもの煮物 春雨鶏そぼろ 海藻サラダ	ご飯 照りマヨハンバーグ 筑前煮 大根サラダ 味噌汁	ご飯 ゴーヤチャンプルー 冬瓜のあんかけ 小松菜のお浸し	ご飯 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の炒め物 ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 カレイの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 なすの味噌炒め 小松菜の胡麻酢和え	ご飯 ブリ大根 人参の金平 オクラの梅肉和え
	エネルギー 542kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.6g 炭水 73.3g 食塩 1.7g 食繊維 2.8g	エネルギー 642kcal 蛋白質 15.9g 脂質 19.6g 炭水 81.7g 食塩 3.6g 食繊維 4.6g	エネルギー 460kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.2g 炭水 63.1g 食塩 1.4g 食繊維 3.1g	エネルギー 581kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.4g 炭水 76.6g 食塩 2.6g 食繊維 6.3g	エネルギー 446kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.3g 炭水 65.6g 食塩 1.2g 食繊維 2.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.0g 炭水 76.8g 食塩 1.8g 食繊維 4.1g	エネルギー 454kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.3g 炭水 64.2g 食塩 1.4g 食繊維 3.2g
3時	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	人形焼き	レモンケーキ
	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 80kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.4g 炭水 11.2g 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	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