

献立表

〔さわやかひがしおおさか館〕

〈入所者〉

(2026年 8月 9日～2026年 8月15日)

	8月 9日（日）	8月10日（月）	8月11日（火）	8月12日（水）	8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）
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 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 343kcal 蛋白質 7.3g 脂質 7.6g 炭水 42.7g 食塩 2.1g 食繊維 1.4g	エネルギー 447kcal 蛋白質 10.0g 脂質 7.4g 炭水 77.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.4g	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
	ご飯 アジフライ 野菜のトマト煮 マカロニサラダ	ご飯 鶏肉の照り焼き 平天の煮物 シロ菜の和え物 味噌汁	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 焼き厚揚げの生姜醤油 オクラと湯葉のポン酢和え 味噌汁	チキンカレー チンゲン菜のソテー カリフラワーのマヨ和え ヨーグルト	ちらし寿司 里芋の煮物 シロ菜の胡麻マヨ和え フルーツカクテル 味噌汁	ゆかりご飯 醤油ラーメン 蒸し焼売 キャベツの中華和え	ご飯 ひき肉とピーマンの炒め物 れんこんの煮物 大根の酢の物 味噌汁
	エネルギー 514kcal 蛋白質 11.6g 脂質 15.6g 炭水 75.0g 食塩 1.6g 食繊維 2.1g	エネルギー 448kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.1g 炭水 69.4g 食塩 2.7g 食繊維 3.1g	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.8g 炭水 76.7g 食塩 2.5g 食繊維 3.0g	エネルギー 720kcal 蛋白質 20.9g 脂質 29.3g 炭水 87.8g 食塩 3.5g 食繊維 5.0g	エネルギー 507kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.1g 炭水 80.4g 食塩 2.8g 食繊維 2.8g	エネルギー 513kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.5g 炭水 85.5g 食塩 7.0g 食繊維 5.4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.8g 炭水 77.4g 食塩 3.0g 食繊維 4.2g
夕食	ご飯 エビの中華炒め 肉団子 もやしのナムル	ご飯 サワラの山椒焼き うぐいす豆の煮物 白菜の柚子風味和え	ご飯 豚肉となすの味噌煮 ピーマンの炒め物 キャベツの昆布和え	ご飯 肉団子の生姜煮 枝豆のふわふわ豆腐 ほうれん草錦糸和え 味噌汁	ご飯 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう もやしの梅肉和え	ご飯 鶏肉のオイマヨ炒め 冬瓜の水晶煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 カレイの甘酢あん チンゲン菜の煮浸し カリフラワーのドレ和え
	エネルギー 459kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.0g 炭水 69.7g 食塩 2.9g 食繊維 3.2g	エネルギー 486kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.2g 炭水 72.8g 食塩 1.1g 食繊維 3.1g	エネルギー 543kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.6g 炭水 69.2g 食塩 1.3g 食繊維 3.8g	エネルギー 502kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.4g 炭水 79.9g 食塩 3.3g 食繊維 4.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.6g 炭水 71.0g 食塩 1.9g 食繊維 3.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.7g 炭水 67.9g 食塩 2.7g 食繊維 4.5g	エネルギー 452kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.3g 炭水 66.2g 食塩 2.4g 食繊維 2.9g
	3 時	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	黒糖ケーキ
	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	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