

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
＜入所者＞
(2026年 9月13日～2026年 9月19日)

	9月13日（日）	9月14日（月）	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ ごぼうサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のコーンソテー 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 391kcal 蛋白質 7.7g 脂質 13.1g 炭水 41.7g 食塩 2.1g 食繊維 0.9g	エネルギー 410kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.1g 炭水 77.2g 食塩 1.5g 食繊維 2.0g	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	ポークカレー 花野菜のスープ煮 コーンサラダ ヨーグルト	ご飯 ひき肉とキャベツの炒め物 エビ焼売 小松菜のナムル 味噌汁	ちらし寿司 鶏天 白菜の梅マヨ和え フルーツカクテル 味噌汁	ご飯 鶏肉と大根の煮物 春雨の炒め物 シロ菜の和え物 味噌汁	ご飯 タラのポテサラ焼き キャベツスープ煮 ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ	ゆかりご飯 きつねうどん ミートコロッケ 白菜胡麻和え	ご飯 アジフライ がんもの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁
	エネルギー 652kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.7g 炭水 95.2g 食塩 4.1g 食繊維 6.7g	エネルギー 629kcal 蛋白質 22.2g 脂質 22.6g 炭水 80.1g 食塩 3.7g 食繊維 3.5g	エネルギー 473kcal 蛋白質 20.0g 脂質 17.4g 炭水 55.0g 食塩 3.1g 食繊維 3.0g	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.6g 炭水 72.1g 食塩 2.7g 食繊維 3.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.7g 炭水 66.1g 食塩 3.2g 食繊維 2.8g	エネルギー 527kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.3g 炭水 88.5g 食塩 6.0g 食繊維 4.1g	エネルギー 519kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.8g 炭水 74.1g 食塩 3.0g 食繊維 3.1g
夕食	ご飯 鶏肉のマスタード焼き スパゲッティのケチャップ 菜の花のサラダ	ご飯 サワラの柚子味噌焼き 平天の煮物 きゅうりの浅漬け	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め たれつき肉団子 海藻のサラダ	ご飯 白身魚の甘酢あん ほうれん草のドレ和え 里芋の煮物	ご飯 肉団子と厚揚げの煮物 竹輪の味噌炒め やみつき胡瓜	ご飯 煮込みハンバーグ 鶏ごぼう もやしの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のおろしポン酢 れんこんの煮物 シロ菜のお浸し
	エネルギー 551kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.6g 炭水 72.1g 食塩 2.1g 食繊維 2.9g	エネルギー 426kcal 蛋白質 19.1g 脂質 7.9g 炭水 63.5g 食塩 1.1g 食繊維 1.7g	エネルギー 629kcal 蛋白質 22.4g 脂質 24.4g 炭水 74.1g 食塩 2.1g 食繊維 3.0g	エネルギー 516kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.2g 炭水 73.6g 食塩 2.7g 食繊維 2.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.9g 炭水 75.2g 食塩 2.0g 食繊維 3.0g	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.7g 炭水 77.6g 食塩 2.6g 食繊維 5.3g	エネルギー 424kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.8g 炭水 65.3g 食塩 1.4g 食繊維 3.3g
3時	水ようかん	初雁	たい焼き（カスタード）	ワッフル	ぶどうムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭
	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 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 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	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 49kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 9.2g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	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