

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 9月 1日～2026年 9月 5日)

	9月 1日（火）	9月 2日（水）	9月 3日（木）	9月 4日（金）	9月 5日（土）		
朝食	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		
	1人1食* - 437kcal 蛋白質 10.1g 脂質 5.0g 炭水 80.6g 食塩 1.1g 食繊維 2.4g	1人1食* - 454kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.5g 炭水 76.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	1人1食* - 443kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.8g 炭水 81.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.8g	1人1食* - 453kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.8g 炭水 78.9g 食塩 1.3g 食繊維 2.4g	1人1食* - 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	赤飯 ブリの幽庵焼き 筑前煮 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 串なし焼き鳥 小松菜の煮物 塩ダレきゅうり 味噌汁	ご飯 肉団子の白湯煮 竹輪の甘辛炒め インゲンのドレ和え 味噌汁	ご飯 お好み焼き れんこんの金平 ほうれん草白和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ がんもの煮物 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁		
	1人1食* - 525kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.5g 炭水 74.8g 食塩 3.3g 食繊維 3.3g	1人1食* - 476kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.2g 炭水 73.1g 食塩 2.8g 食繊維 3.6g	1人1食* - 530kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.1g 炭水 82.7g 食塩 6.3g 食繊維 3.9g	1人1食* - 638kcal 蛋白質 15.4g 脂質 21.7g 炭水 88.3g 食塩 2.6g 食繊維 4.3g	1人1食* - 573kcal 蛋白質 15.7g 脂質 20.2g 炭水 74.4g 食塩 2.9g 食繊維 3.0g		
夕食	ご飯 豚肉生姜焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草ナムル	ご飯 カレイの漬け焼き 野菜大豆煮 海藻サラダ	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き なすの煮浸し チンゲン菜の和え物	ご飯 メヌケの煮付け もやしの塩炒め ブロッコリーの和え物	ご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 春雨の炒め物 カリフラワーのツナ和え		
	1人1食* - 506kcal 蛋白質 21.0g 脂質 14.6g 炭水 66.4g 食塩 2.7g 食繊維 2.6g	1人1食* - 471kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.0g 炭水 66.0g 食塩 1.8g 食繊維 2.5g	1人1食* - 508kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.2g 炭水 64.2g 食塩 2.0g 食繊維 2.3g	1人1食* - 408kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6.5g 炭水 63.9g 食塩 2.1g 食繊維 2.5g	1人1食* - 606kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.2g 炭水 82.2g 食塩 1.5g 食繊維 4.6g		
3時	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		
	1人1食* - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g	1人1食* - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1人1食* - 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1食* - 80kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.4g 炭水 11.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	1人1食* - 71kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水 12.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g		