

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 9月20日～2026年 9月26日)

	9月20日（日）	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26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 大豆と野菜の煮物 玉子サラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳	ご飯 なすの含め煮 さつま芋サラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 竹輪の煮物 コールスローサラダ たいみそ フルーツ缶 牛乳	ご飯 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 - 474kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.6g 炭水 78.3g 食塩 1.4g 食繊維 2.1g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.3g 炭水 80.4g 食塩 0.9g 食繊維 1.6g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 9.5g 脂質 6.6g 炭水 79.3g 食塩 1.2g 食繊維 1.7g	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 鶏肉と冬瓜の煮物 じゃが芋の金平 春雨サラダ	親子丼 金時豆の煮物 オクラの海苔和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ミルフィーユカツ カリフラワーのクリーム煮 もやしのドレ和え 味噌汁	ゆかりご飯 山菜とろろそば じゃが芋のそぼろ煮 インゲンの胡麻和え	ご飯 アジの漬け焼き 筑前煮 わけぎのぬた すまし汁	ご飯 メンチカツ シロ菜の煮びたし きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 玉子の中華あん 春巻き オクラのピーナッツ和え 味噌汁
	エネルギー - 564kcal 蛋白質 16.2g 脂質 21.4g 炭水 71.2g 食塩 1.2g 食繊維 2.9g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.0g 炭水 86.5g 食塩 2.5g 食繊維 4.6g	エネルギー - 668kcal 蛋白質 19.2g 脂質 26.1g 炭水 80.8g 食塩 2.5g 食繊維 3.2g	エネルギー - 413kcal 蛋白質 13.1g 脂質 3.2g 炭水 79.7g 食塩 5.4g 食繊維 5.9g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.2g 炭水 68.0g 食塩 2.9g 食繊維 2.3g	エネルギー - 657kcal 蛋白質 13.6g 脂質 27.2g 炭水 81.4g 食塩 3.2g 食繊維 4.0g	エネルギー - 597kcal 蛋白質 14.7g 脂質 19.5g 炭水 83.7g 食塩 3.2g 食繊維 3.8g
夕食	ご飯 ブリの塩焼き 厚揚げの味噌煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉とナスの炒め物 白菜の煮浸し ブロッコリーのマヨ和え	ご飯 豆腐とひき肉の塩炒め 大根の煮物 シロ菜のドレ和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め エンドウの卵とじ チンゲンのしらす和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソ キャベツの高菜炒め 海藻のサラダ	ご飯 豚キムチ 平天の味噌煮 小松菜の和え物	ご飯 カレイの香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 菜の菜のサラダ
	エネルギー - 459kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.3g 炭水 61.4g 食塩 1.6g 食繊維 1.7g	エネルギー - 635kcal 蛋白質 21.1g 脂質 28.0g 炭水 68.3g 食塩 1.8g 食繊維 4.0g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.3g 炭水 65.7g 食塩 2.5g 食繊維 3.5g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.9g 炭水 73.2g 食塩 3.2g 食繊維 4.7g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 17.2g 脂質 9.3g 炭水 66.5g 食塩 2.0g 食繊維 2.6g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.3g 炭水 67.2g 食塩 2.8g 食繊維 3.4g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.6g 炭水 69.7g 食塩 1.0g 食繊維 3.0g
3時	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	プリン	カスタードケーキ
	エネルギー - 64kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.7g 炭水 8.8g 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 - 109kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.7g 炭水 14.3g 食塩 0.2g 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 - 123kcal 蛋白質 1.5g 脂質 6.7g 炭水 14.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g