

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2026年 9月27日～2026年 9月30日)

	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）			
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のソテー 玉子サラダ 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 ポテトサラダ のり佃 フルーツ缶 牛乳			
	エネルギー - 373kcal 蛋白質 7.8g 脂質 10.5g 炭水 43.0g 食塩 2.1g 食繊維 1.1g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.1g 炭水 76.2g 食塩 1.9g 食繊維 1.2g	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 - 414kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.9g 炭水 78.2g 食塩 1.4g 食繊維 2.0g			
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ がんもの煮物 うま塩きゅうり	ご飯 クリームシチュー 扇フライ 小松菜のドレ和え	ご飯 肉団子のトマト煮 大学芋 キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 アジの煮付け ピーマンの炒め物 シロ菜のお浸し 味噌汁			
	エネルギー - 638kcal 蛋白質 12.8g 脂質 25.3g 炭水 85.3g 食塩 2.4g 食繊維 4.1g	エネルギー - 725kcal 蛋白質 22.0g 脂質 23.1g 炭水 101.9g 食塩 3.4g 食繊維 5.0g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.2g 炭水 88.0g 食塩 3.6g 食繊維 4.8g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.4g 炭水 66.7g 食塩 3.0g 食繊維 2.8g			
夕食	ご飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの炒め物 白菜のドレ和え	ご飯 麻婆ナス 大根の中華煮 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 豚肉の柳川風煮 白菜のツナ炒め もやしのゆかり和え	ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 厚揚げの煮物 チンゲン菜のサラダ			
	エネルギー - 486kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.3g 炭水 74.0g 食塩 2.6g 食繊維 4.5g	エネルギー - 626kcal 蛋白質 16.5g 脂質 25.0g 炭水 78.8g 食塩 3.8g 食繊維 6.1g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 13.0g 脂質 11.1g 炭水 68.7g 食塩 1.2g 食繊維 4.7g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.0g 炭水 65.4g 食塩 1.9g 食繊維 1.7g			
3時	今川焼き	レアチーズケーキ	水ようかん	初雁			
	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 - 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.6g 炭水 16.7g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g			