

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2026年10月11日～2026年10月17日)

	10月11日（日）	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）	10月16日（金）	10月17日（土）
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 南瓜サラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 卵の花 玉子サラダ 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	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 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 425kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.4g 炭水 79.2g 食塩 1.6g 食繊維 1.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.7g 炭水 77.6g 食塩 1.4g 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	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	わかめご飯（半量） 味噌ラーメン 蒸し焼売 インゲンの中華和え	ご飯 アジフライ 大根のスープ煮 きゅうりの浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼き カリフラワーのクリーム煮 海藻のサラダ コンソメスープ	ご飯 和風おろしハンバーグ なすの揚げ浸し キャベツのドレ和え 味噌汁	ちらし寿司 冬瓜の煮物 白菜のピーナッツ和え フルーツカクテル 味噌汁	ご飯（半量） お好み焼き 大根の煮物 インゲンと竹輪の和え物 味噌汁	ご飯 白身魚のフライ ピーマンの焼き浸し もやしの梅肉和え 味噌汁
	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.7g 炭水 88.4g 食塩 6.0g 食繊維 5.8g	エネルギー 480kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.7g 炭水 72.0g 食塩 3.4g 食繊維 3.0g	エネルギー 479kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.0g 炭水 72.5g 食塩 3.6g 食繊維 2.9g	エネルギー 498kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.0g 炭水 73.3g 食塩 3.2g 食繊維 4.5g	エネルギー 436kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.4g 炭水 78.7g 食塩 3.0g 食繊維 3.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17.9g 炭水 62.5g 食塩 2.8g 食繊維 3.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 14.5g 脂質 20.2g 炭水 73.7g 食塩 2.9g 食繊維 3.3g
夕食	ご飯 ひき肉ときのこの炒め物 里芋の煮物 チンゲン菜の梅肉和え	ご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 高野豆腐の煮物 白菜のお浸し	ご飯 オムレツ デミグラスソー 野菜大豆煮 シロ菜のドレ和え	ご飯 カレイの菜種焼き 平天の煮物 ほうれん草胡麻和え	ご飯 鶏肉の照り煮 シロ菜とツナの炒め物 オクラと湯葉のポン酢和え	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌煮 春雨サラダ	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の和え物
	エネルギー 509kcal 蛋白質 24.0g 脂質 8.4g 炭水 79.7g 食塩 2.3g 食繊維 7.0g	エネルギー 484kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.3g 炭水 74.6g 食塩 1.4g 食繊維 4.0g	エネルギー 454kcal 蛋白質 13.6g 脂質 8.6g 炭水 74.4g 食塩 2.4g 食繊維 3.6g	エネルギー 542kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.1g 炭水 67.7g 食塩 2.1g 食繊維 2.5g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.6g 炭水 76.0g 食塩 1.5g 食繊維 4.1g	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.3g 炭水 74.8g 食塩 1.8g 食繊維 3.2g	エネルギー 576kcal 蛋白質 26.8g 脂質 11.3g 炭水 85.8g 食塩 2.1g 食繊維 6.7g
3時	今川焼き	レアチーズケーキ	水ようかん（抹茶）	初雁	たい焼き（カスタード）	ワッフル	いちごムース
	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 91kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 21.6g 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 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.5g 食塩 0.2g 食繊維 1.1g