

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2026年10月18日～2026年10月24日)

	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24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 筍のおかか煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 炒り豆腐 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 - 387kcal 蛋白質 9.1g 脂質 10.0g 炭水 46.0g 食塩 2.4g 食繊維 1.0g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.5g 炭水 78.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.5g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 11.0g 脂質 5.6g 炭水 78.9g 食塩 0.9g 食繊維 1.2g	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 肉団子と大豆のシチュー キノコのソテー キャベツのサラダ	チャーハン 春巻き 小松菜のナムル フルーツカクテル 中華スープ	ご飯 ボークチャップ カリフラワーのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 牛肉コロッケ 肉団子 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め 南瓜の煮物 シロ菜の和え物 味噌汁	ゆかりご飯（半量） きつねうどん うぐいす豆甘煮 小松菜のドレ和え	ご飯 鱈の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 わかめの酢の物 味噌汁
	エネルギー - 635kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.8g 炭水 100.4g 食塩 5.1g 食繊維 8.1g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 13.7g 脂質 18.5g 炭水 78.6g 食塩 3.2g 食繊維 2.8g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 20.0g 脂質 14.4g 炭水 72.3g 食塩 3.8g 食繊維 2.8g	エネルギー - 602kcal 蛋白質 13.0g 脂質 17.6g 炭水 91.3g 食塩 3.1g 食繊維 3.2g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.4g 炭水 76.3g 食塩 2.1g 食繊維 4.0g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 11.1g 脂質 8.0g 炭水 85.1g 食塩 5.2g 食繊維 4.5g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7.6g 炭水 72.8g 食塩 2.3g 食繊維 2.5g
夕食	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソ 白菜のコンソメ煮 エンドウのマヨ和え	ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋のそぼろ煮 きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 串なし焼き鳥 なすの生姜煮 人参のサラダ	ご飯 アジの南蛮漬け がんもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和	ご飯 豚肉と春雨の塩煮 きんぴらごぼう オクラの胡麻和え	ご飯 鶏肉のすき煮 だし巻き卵 大根のカニマヨ和え 味噌汁	ご飯 肉団子の和風あん れんこんの煮物 チンゲン菜のおろし和え
	エネルギー - 539kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.2g 炭水 70.6g 食塩 2.7g 食繊維 2.5g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.9g 炭水 71.5g 食塩 1.5g 食繊維 3.5g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.7g 炭水 70.1g 食塩 1.6g 食繊維 3.2g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 13.6g 脂質 7.7g 炭水 69.6g 食塩 1.8g 食繊維 2.3g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.2g 炭水 71.8g 食塩 3.9g 食繊維 4.1g	エネルギー - 609kcal 蛋白質 24.5g 脂質 23.1g 炭水 69.9g 食塩 2.6g 食繊維 4.0g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 12.5g 脂質 5.8g 炭水 77.8g 食塩 2.4g 食繊維 3.5g
3時	ムーンライトケーキ	栗饅頭	パウムクーヘン	プリン	はちみつケーキ	人形焼き	レモンケーキ
	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	エネルギー - 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 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 - 58kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.5g 炭水 7.6g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g