

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2026年10月 1日～2026年10月 3日)

	10月 1日（木）	10月 2日（金）	10月 3日（土）				
朝食	ご飯 小松菜の旨煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 さつま芋サラダ 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 431kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.4g 炭水 74.8g 食塩 1.0g 食繊維 2.3g	エネルギー 465kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.2g 炭水 85.4g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g	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	赤飯 豚肉の生姜炒め 里芋鶏そぼろ煮 白菜の酢の物 味噌汁	ゆかりご飯（半量） ミートスパゲティ ハムカツ 海藻のサラダ	ご飯 豚肉豆腐 金時豆の甘煮 ほうれん草の和え物 味噌汁				
	エネルギー 549kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.2g 炭水 84.6g 食塩 3.8g 食繊維 5.5g	エネルギー 595kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.5g 炭水 95.2g 食塩 2.9g 食繊維 4.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.1g 脂質 9.6g 炭水 81.6g 食塩 2.3g 食繊維 5.8g				
夕食	ご飯 肉団子の甘酢炒め キャベツの煮物 きゅうりの中華和え	ご飯 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト チンゲン菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 ひき肉とナスの炒め物 冬瓜の煮物 人参のツナ和え				
	エネルギー 538kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.7g 炭水 78.6g 食塩 3.9g 食繊維 4.4g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.0g 炭水 72.9g 食塩 3.0g 食繊維 2.9g	エネルギー 604kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.1g 炭水 75.1g 食塩 3.1g 食繊維 6.3g				
3時	いちごムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭				
	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	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				