

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
<入所者>
(2026年10月25日～2026年10月31日)

	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ スパサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のコーンソテー ポテトサラダ 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 玉子サラダ 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 - 372kcal 蛋白質 7.7g 脂質 10.5g 炭水 42.8g 食塩 2.1g 食繊維 1.1g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.5g 炭水 77.7g 食塩 1.7g 食繊維 1.7g	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 - 454kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.5g 炭水 76.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	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	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 シロ菜のお浸し	中華丼 かに焼売 もやしのナムル ヨーグルト 中華スープ	ご飯 チキン南蛮 人参の金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 豚キムチ 焼き餃子 インゲンのドレ和え 味噌汁	わかめご飯 カレーうどん 栗南瓜コロッケ カリフラワーのおかかマヨ	ご飯 ブリ大根 ピーマンの炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 パンプキンシチュー キノコのソテー きゅうりのサラダ
	エネルギー - 636kcal 蛋白質 13.2g 脂質 24.2g 炭水 86.6g 食塩 2.5g 食繊維 4.3g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 10.6g 脂質 10.3g 炭水 78.0g 食塩 3.6g 食繊維 2.5g	エネルギー - 631kcal 蛋白質 18.0g 脂質 22.3g 炭水 81.9g 食塩 3.6g 食繊維 2.6g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.3g 炭水 74.8g 食塩 3.2g 食繊維 3.5g	エネルギー - 704kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.6g 炭水 94.5g 食塩 4.8g 食繊維 5.0g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.2g 炭水 66.7g 食塩 2.5g 食繊維 3.1g	エネルギー - 609kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18.3g 炭水 89.4g 食塩 2.7g 食繊維 5.9g
夕食	ご飯 豚肉のトマト煮 キャベツのソテー 海藻のサラダ	ご飯 鶏肉と大根の煮物 小松菜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 カレイの照焼き なすの田楽 きゅうりの柚子味噌和え	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の洋風煮 キャベツのサラダ	ご飯 鶏肉のネギ塩炒め 里芋の煮物 シロ菜の柚子風味和え 味噌汁	ご飯 豚肉となすの甘酢炒め 白花豆の甘煮 チンゲン菜中華和え	ご飯 メンチカツ さつま芋の甘煮 キャベツのみそマヨ和え すまし汁
	エネルギー - 471kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.6g 炭水 68.9g 食塩 3.4g 食繊維 3.0g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.2g 炭水 68.3g 食塩 1.8g 食繊維 4.2g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.9g 炭水 67.3g 食塩 1.5g 食繊維 2.2g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.1g 炭水 74.6g 食塩 2.0g 食繊維 4.7g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.7g 炭水 72.2g 食塩 2.7g 食繊維 3.5g	エネルギー - 575kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.6g 炭水 84.1g 食塩 2.2g 食繊維 4.8g	エネルギー - 701kcal 蛋白質 12.1g 脂質 30.5g 炭水 85.1g 食塩 2.6g 食繊維 2.7g
3時	白桃ゼリー	カスタードケーキ	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）
	エネルギー - 49kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.4g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	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	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