

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
＜入所者＞
(2026年10月 4日～2026年10月10日)

	10月 4日（日）	10月 5日（月）	10月 6日（火）	10月 7日（水）	10月 8日（木）	10月 9日（金）	10月10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 カレイのバター醤油焼き ピーマンのソテー シロ菜の胡麻和え	ご飯 豚肉のオイマヨ炒め エビ焼売 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	ご飯 鶏のオーロラ焼き 和風スパゲッティー チンゲン菜の和え物 味噌汁	菜飯（半量） 五目うどん 野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ	ポークカレー チンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ ヨーグルト	ご飯 ブリの照り焼き がんもの煮物 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 ミルフィーユカツ 南瓜の煮物 オクラの和え物 味噌汁
	エネルギー 461kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.5g 炭水 63.7g 食塩 1.1g 食繊維 2.7g	エネルギー 601kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.8g 炭水 75.2g 食塩 2.7g 食繊維 4.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.5g 炭水 71.0g 食塩 3.3g 食繊維 3.0g	エネルギー 559kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.6g 炭水 92.9g 食塩 6.4g 食繊維 5.1g	エネルギー 675kcal 蛋白質 22.9g 脂質 23.5g 炭水 87.3g 食塩 4.1g 食繊維 5.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.8g 炭水 66.9g 食塩 3.1g 食繊維 2.4g	エネルギー 686kcal 蛋白質 19.4g 脂質 27.5g 炭水 81.9g 食塩 2.7g 食繊維 4.2g
夕食	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 小松菜の煮浸し オクラと長芋の磯和え	ご飯 ハンバーグ トマトソース キャベツのコンソメ煮 大豆とひじきのサラダ	ご飯 メヌケの味噌煮 ごぼうの金平 もやしのピーナッツ和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 大根の煮物 シロ菜の柚子風味和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き れんこんの煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の塩煮 平天の甘辛炒め きゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 竹輪の金平 キャベツのツナマヨ和え
	エネルギー 447kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.7g 炭水 70.8g 食塩 1.6g 食繊維 3.1g	エネルギー 551kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17.6g 炭水 73.6g 食塩 3.3g 食繊維 4.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 17.7g 脂質 5.3g 炭水 71.2g 食塩 2.7g 食繊維 3.0g	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.9g 炭水 75.6g 食塩 3.0g 食繊維 4.6g	エネルギー 530kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.4g 炭水 72.9g 食塩 3.8g 食繊維 3.1g	エネルギー 478kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7.8g 炭水 81.2g 食塩 4.8g 食繊維 3.9g	エネルギー 615kcal 蛋白質 20.5g 脂質 26.4g 炭水 67.7g 食塩 2.2g 食繊維 3.6g
3時	バウムクーヘン	プリン	はちみつケーキ	人形焼き	レモンケーキ	白桃ゼリー	カスタードケーキ
	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.4g 炭水 11.2g 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	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