［さわやかひがしおおさか館］
〈入所者〉
（2026年11月15日～2026年11月21日）

献立表

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21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 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 373kcal 蛋白質 7.8g 脂質 10.5g 炭水 43.0g 食塩 2.1g 食繊維 1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.5g 炭水 78.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439kcal 蛋白質 11.0g 脂質 5.6g 炭水 78.9g 食塩 0.9g 食繊維 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.6g 炭水 78.3g 食塩 1.4g 食繊維 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.3g 炭水 80.4g 食塩 0.9g 食繊維 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444kcal 蛋白質 9.5g 脂質 6.6g 炭水 79.3g 食塩 1.2g 食繊維 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 豚肉とさつま芋の煮物 キャベツの高菜炒め 春雨のサラダ	ちらし寿司 シロ菜の煮浸し カリフラワーのサラダ フルーツカクテル缶 味噌汁	ご飯 メヌケのおろし煮 なすの田楽 オクラの磯辺和え すまし汁	ご飯 チキンチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 メンチカツ カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 揚げ餃子 海藻サラダ すまし汁	ポークカレー 大根の洋風煮 ブロッコリーのドレ和え ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530kcal 蛋白質 19.0g 脂質 9.5g 炭水 85.7g 食塩 1.6g 食繊維 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481kcal 蛋白質 11.1g 脂質 12.3g 炭水 73.9g 食塩 2.3g 食繊維 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408kcal 蛋白質 17.3g 脂質 5.3g 炭水 66.2g 食塩 1.9g 食繊維 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.4g 炭水 76.6g 食塩 2.8g 食繊維 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666kcal 蛋白質 13.0g 脂質 28.5g 炭水 80.7g 食塩 4.1g 食繊維 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.7g 炭水 74.9g 食塩 2.1g 食繊維 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.1g 炭水 87.7g 食塩 4.2g 食繊維 5.4g
夕食	ご飯 白身魚のきのこあんかけ がんもの煮物 ほうれん草の和え物	ご飯 肉団子とレンコンの煮物 ミートコロッケ インゲンと竹輪の味噌和え	ご飯 豚肉の焼き肉炒め 野菜のトマト煮 チンゲン菜のマヨ和え	ご飯 ピーマンの肉詰め エンドウの玉子とじ 大根サラダ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンの炒め物 白菜のお浸し	ご飯 カレイのポテサラ焼き チンゲン菜のスープ煮 大豆とひじきのサラダ	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め きのことさつま芋のしんじ ほうれん草のお浸し 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 381kcal 蛋白質 14.8g 脂質 4.5g 炭水 63.3g 食塩 1.9g 食繊維 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.4g 炭水 96.7g 食塩 2.8g 食繊維 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.6g 炭水 65.0g 食塩 1.4g 食繊維 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.0g 炭水 70.2g 食塩 1.6g 食繊維 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475kcal 蛋白質 17.3g 脂質 10.3g 炭水 72.6g 食塩 0.9g 食繊維 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.7g 炭水 65.4g 食塩 2.4g 食繊維 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.1g 炭水 69.4g 食塩 2.1g 食繊維 3.9g
3時	たい焼き（カスタード）	ワッフル	パインムース	ムーンライトケーキ	栗饅頭	バウムクーヘン	マスカットゼリー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.6g 炭水 8.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.7g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.4g 炭水 11.2g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 11.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g