献立表

［さわやかひがしおおさか館］
〈入所者〉
（2026年11月 1日～2026年11月 7日）

	11月 1日（日）	11月 2日（月）	11月 3日（火）	11月 4日（水）	11月 5日（木）	11月 6日（金）	11月 7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 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 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	赤飯 豚肉の煮物 厚揚げの味噌炒め ほうれん草の和え物	ご飯 肉団子の和風煮 平天の炒め物 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のポン酢炒め 小松菜の煮浸し ブロッコリーのサラダ 味噌汁	菜飯（半量） きつねうどん 昆布の煮物 しろなの錦糸和え	ご飯 とんかつ 南瓜の煮物 もやしの梅肉和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の胡麻ネーズ焼 れんこんの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め さつま芋の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.1g 炭水 76.4g 食塩 1.9g 食繊維 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.4g 炭水 81.3g 食塩 3.7g 食繊維 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.9g 炭水 68.0g 食塩 2.8g 食繊維 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 395kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.6g 炭水 71.6g 食塩 5.5g 食繊維 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.0g 炭水 75.0g 食塩 2.6g 食繊維 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.2g 炭水 69.9g 食塩 2.8g 食繊維 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.5g 炭水 79.3g 食塩 4.0g 食繊維 3.9g
夕食	ご飯 アジの照り焼き 大根の煮物 インゲンのピーナッツ和え	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き カリフラワーのスープ煮 チンゲン菜のサラダ	ご飯 麻婆ナス 蒸し焼売 人参のツナ和え	ご飯 照り焼きハンバーグ 里芋の煮物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 ポトフ スパゲティのケチャップ炒 エンドウのサラダ	ご飯 カレイのおろしポン酢 野菜コロッケ ほうれん草の和え物	ご飯 肉団子の味噌煮 五目豆 なすのおかか和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.0g 炭水 64.1g 食塩 1.7g 食繊維 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16.3g 炭水 67.7g 食塩 2.7g 食繊維 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal 蛋白質 18.5g 脂質 21.5g 炭水 77.5g 食塩 2.4g 食繊維 5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.4g 炭水 79.1g 食塩 3.4g 食繊維 4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.9g 炭水 77.2g 食塩 3.3g 食繊維 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.8g 炭水 79.1g 食塩 2.2g 食繊維 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.9g 炭水 80.4g 食塩 2.4g 食繊維 4.2g
3時	いちごムース	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	はちみつケーキ	人形焼き
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 141kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.0g 炭水 15.7g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 111kcal 蛋白質 2.1g 脂質 2.6g 炭水 19.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g