献立表

［さわやかひがしおおさか館］
〈入所者〉
（2026年11月22日～2026年11月28日）

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28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 9.1g 脂質 4.1g 炭水 77.2g 食塩 1.5g 食繊維 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437kcal 蛋白質 10.0g 脂質 5.0g 炭水 80.7g 食塩 1.1g 食繊維 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.5g 炭水 76.7g 食塩 1.6g 食繊維 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.8g 炭水 81.3g 食塩 1.0g 食繊維 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.8g 炭水 78.9g 食塩 1.3g 食繊維 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ご飯 白身魚のフライ 厚揚げの味噌煮 小松菜のおろしポン酢和え	菜飯（半量） わかめうどん かき揚げ 菊菜のピーナッツ和え	ご飯（半量） お好み焼き なすの揚げ浸し ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	三色丼 エビ焼売 もやしの中華和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 甘酢肉団子 じゃが芋の金平 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 チキンカツ 高野豆腐の煮物 ほうれん草和風サラダ 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 白菜のコンソメ煮 里芋のサラダ コンソメスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.2g 炭水 74.7g 食塩 2.2g 食繊維 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.0g 炭水 75.7g 食塩 5.6g 食繊維 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519kcal 蛋白質 12.8g 脂質 22.6g 炭水 62.0g 食塩 3.1g 食繊維 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.5g 炭水 80.6g 食塩 3.2g 食繊維 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.0g 炭水 87.3g 食塩 4.2g 食繊維 4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.0g 炭水 77.4g 食塩 3.3g 食繊維 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.4g 炭水 77.4g 食塩 4.3g 食繊維 5.4g
夕食	ご飯 ひき肉と南瓜の煮物 きのこ炒め キャベツの胡麻マヨ和え	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め きんぴらごぼう チンゲン菜の和風サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ちくわの煮物 エンドウのサラダ	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ハムカツ チンゲン菜のお浸し	ご飯 鶏肉の里芋の煮物 シロ菜の炒め物 オクラのポン酢和え	ご飯 カレイの磯辺焼き 根菜の煮物 なすの和え物	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め 南瓜の煮物 もやしの和え物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.0g 炭水 77.2g 食塩 1.4g 食繊維 5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.6g 炭水 74.3g 食塩 2.6g 食繊維 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.0g 炭水 70.1g 食塩 2.3g 食繊維 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564kcal 蛋白質 15.7g 脂質 19.1g 炭水 74.3g 食塩 2.5g 食繊維 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.9g 炭水 70.6g 食塩 1.3g 食繊維 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.5g 炭水 65.1g 食塩 1.3g 食繊維 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.8g 炭水 72.4g 食塩 1.6g 食繊維 4.1g
3時	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	今川焼き	レアチーズケーキ
	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 109kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.7g 炭水 14.3g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 49kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 12.4g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 123kcal 蛋白質 1.5g 脂質 6.7g 炭水 14.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 106kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.8g 炭水 20.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 104kcal 蛋白質 1.4g 脂質 8.3g 炭水 6.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g