献立表

［さわやかひがしおおさか館］
〈入所者〉
（2026年11月 8日～2026年11月14日）

	11月 8日（日）	11月 9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 ほうれん草のソテー スパサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳	ご飯 卯の花 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 343kcal 蛋白質 7.3g 脂質 7.6g 炭水 42.7g 食塩 2.1g 食繊維 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447kcal 蛋白質 10.0g 脂質 7.4g 炭水 77.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.4g	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	焼き鳥丼 厚揚げの生姜煮 キャベツの柚子風味和え ヨーグルト	ご飯 牛肉コロッケ ピーマンの焼き浸し 小松菜の胡麻味噌和え すまし汁	わかめご飯 カレーうどん 白花豆の甘煮 オクラの梅おかか和え	ご飯 豚肉の塩炒め 高野豆腐の煮物 白菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 ハンバーグ　トマトソース 焼き南瓜 きゅうりのサラダ 味噌汁	ご飯 アジフライ シロ菜の炒め煮 カリフラワーのツナマヨ和 味噌汁	ゆかりご飯（半量） 醤油ラーメン エビ焼売 インゲンの中華和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.0g 炭水 76.4g 食塩 2.3g 食繊維 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.5g 炭水 89.3g 食塩 2.9g 食繊維 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504kcal 蛋白質 19.0g 脂質 9.3g 炭水 89.6g 食塩 3.8g 食繊維 5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.0g 炭水 72.1g 食塩 2.3g 食繊維 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.3g 炭水 77.8g 食塩 2.9g 食繊維 5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.4g 炭水 74.0g 食塩 2.7g 食繊維 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.0g 炭水 86.7g 食塩 6.0g 食繊維 5.7g
夕食	ご飯 八宝菜 春雨のそぼろ炒め ブロッコリーの中華和え	ご飯 炒り鶏 白菜の煮物 もやしのドレ和え	ご飯 ブリの生姜焼き 人参のツナ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 磯辺ポテト ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉のきのこ炒め 里芋の煮物 もやしのピーナッツ和え	ご飯 肉みそ豆腐 ちくわの煮物 海藻サラダ	ご飯 鶏肉の山椒炒め 大根の煮物 小松菜のマヨ和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.6g 炭水 75.7g 食塩 3.0g 食繊維 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.4g 炭水 71.3g 食塩 1.4g 食繊維 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.3g 炭水 65.3g 食塩 2.8g 食繊維 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.9g 炭水 69.7g 食塩 2.1g 食繊維 4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.3g 炭水 69.1g 食塩 1.6g 食繊維 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538kcal 蛋白質 25.3g 脂質 12.7g 炭水 74.3g 食塩 2.6g 食繊維 4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.9g 炭水 68.0g 食塩 2.2g 食繊維 4.3g
3時	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	水ようかん	キングドーナツ
	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 17.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 152kcal 蛋白質 1.5g 脂質 9.0g 炭水 16.4g 食塩 0.3g 食繊維 0.0g