

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年12月29日～2024年12月31日)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)					
朝食	パン ジャム コーンスープ 金平ごぼう スパサラダ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 里芋の煮物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ ヨーグルト 牛乳					
	104kcal 442kcal 蛋白質 9.7g 脂質 9.0g 炭水 62.0g 食塩 2.3g 食繊維 3.6g	104kcal 474kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.4g 炭水 91.2g 食塩 1.5g 食繊維 1.8g	104kcal 467kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.2g 炭水 92.2g 食塩 1.8g 食繊維 2.0g					
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 豆腐の中華煮 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 サバの幽庵焼き 肉詰めはんぺん 白菜和風和え 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 大根洋風煮 オクラのサラダ 味噌汁					
	104kcal 472kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.3g 炭水 86.7g 食塩 2.6g 食繊維 5.0g	104kcal 503kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.6g 炭水 71.1g 食塩 2.9g 食繊維 2.7g	104kcal 492kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.3g 炭水 79.9g 食塩 2.6g 食繊維 7.1g					
夕食	ご飯 照りマヨハンバーグ 大根洋風煮 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 エビカツ ビーフソテー 小松菜サラダ	ゆかりご飯 年越そば だし巻き卵 キャベツの浅漬け風					
	104kcal 518kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.3g 炭水 77.5g 食塩 2.5g 食繊維 5.0g	104kcal 479kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.6g 炭水 84.1g 食塩 1.9g 食繊維 3.7g	104kcal 428kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.8g 炭水 70.2g 食塩 3.5g 食繊維 3.1g					
3時	抹茶ワッフル	バウムクーヘン	もみじ饅頭					
	104kcal 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	104kcal 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	104kcal 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g					