

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 2月 1日～2025年 2月 1日)

献立表

	2月 1日 (土)						
朝食	ご飯						
	ほうれん草コーンバター						
	ごぼうサラダ						
	のり佃						
	フルーツ缶						
	ヨーグルト						
	牛乳						
	エネルギー - 513kcal 蛋白質 11.9g						
	脂質 13.7g 炭水 86.4g						
	食塩 1.6g 食繊維 2.8g						
昼食	赤飯						
	サバの照り焼き						
	大根と揚げの煮物						
	菜の花の和風サラダ						
	味噌汁						
	エネルギー - 470kcal 蛋白質 23.3g						
	脂質 12.5g 炭水 71.3g						
	食塩 3.0g 食繊維 5.1g						
夕食	ご飯						
	ボークビーンズ						
	蒸しナス						
	チンゲン菜サラダ						
	エネルギー - 509kcal 蛋白質 17.6g						
	脂質 15.1g 炭水 81.6g						
	食塩 1.4g 食繊維 7.7g						
3時	はちみつケーキ						
	エネルギー - 146kcal 蛋白質 1.6g						
	脂質 7.9g 炭水 17.1g						
	食塩 0.2g 食繊維 0.0g						