

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 3月 1日～2025年 3月 1日)

献立表

	3月 1日 (土)						
朝食	ご飯						
	豚肉と厚揚げ煮物						
	ごぼうサラダ						
	ふりかけ						
	フルーツ缶						
	ヨーグルト						
	牛乳						
	1杯分 566kcal 蛋白質 14.5g						
	脂質 18.3g 炭水 86.2g						
	食塩 1.4g 食繊維 1.7g						
昼食	赤飯						
	サバの照り焼き						
	焼きナス						
	柚子なます						
	味噌汁						
	1杯分 461kcal 蛋白質 20.9g						
	脂質 11.5g 炭水 73.6g						
	食塩 3.1g 食繊維 4.2g						
夕食	ご飯						
	肉豆腐(ポーク)						
	絹寄せ木タマしんじょう						
	キャベツのピーナッツ和え						
	1杯分 571kcal 蛋白質 26.6g						
	脂質 21.8g 炭水 71.2g						
	食塩 1.4g 食繊維 3.3g						
3時	はちみつケーキ						
	1杯分 146kcal 蛋白質 1.6g						
	脂質 7.9g 炭水 17.1g						
	食塩 0.2g 食繊維 0.0g						