

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
〈入所者〉
(2025年 3月30日～2025年 3月31日)

	3月30日（日）	3月31日（月）					
朝食	パン ジャム ほうれん草ハムソテー スパサラダ コーンスープ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 お浸し ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳					
	エネルギー 418kcal 蛋白質 11.1g 脂質 8.9g 炭水 54.5g 食塩 2.5g 食繊維 2.4g	エネルギー 460kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.9g 炭水 86.2g 食塩 1.8g 食繊維 2.4g					
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ れんこんの煮物 小松菜の昆布和え	ご飯 牛肉コロッケ さつま芋レモン煮 キャベツサラダ 味噌汁					
	エネルギー 489kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.4g 炭水 94.1g 食塩 2.8g 食繊維 5.8g	エネルギー 603kcal 蛋白質 10.6g 脂質 17.1g 炭水 103.0g 食塩 2.4g 食繊維 4.2g					
夕食	ご飯 豚肉と野菜の旨塩炒め ささみとブロッコリーの炒 白菜のゆかり和え	ご飯 麻婆豆腐 大根中華煮 胡瓜とわかめの中華和え					
	エネルギー 454kcal 蛋白質 15.9g 脂質 16.6g 炭水 64.0g 食塩 1.9g 食繊維 3.9g	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.2g 炭水 74.1g 食塩 2.6g 食繊維 3.7g					
3時	バウムクーヘン	もみじ饅頭					
	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 13.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 108kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.5g 炭水 20.6g 食塩 0.0g 食繊維 1.3g					