

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
 <入所者>
 (2025年 5月 1日～2025年 5月 3日)

	5月 1日 (木)	5月 2日 (金)	5月 3日 (土)				
朝食	ご飯 長芋豚肉炒め さつま芋サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 茄子の揚げびたし コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 金平ごぼう ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ ヨーグルト 牛乳				
	1人1食 - 525kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.4g 炭水 98.5g 食塩 1.5g 食繊維 2.3g	1人1食 - 494kcal 蛋白質 11.0g 脂質 13.7g 炭水 83.9g 食塩 1.4g 食繊維 2.0g	1人1食 - 515kcal 蛋白質 11.0g 脂質 12.9g 炭水 89.8g 食塩 1.8g 食繊維 2.7g				
昼食	赤飯 さけの照り焼き がんもの煮付 青梗菜と蒲鉾のわさび和え 味噌汁	ご飯 お好み焼き 冬瓜の中華煮 ほうれん草ナムル	ちらし寿司 大根と揚げの煮物 菜の花の胡麻味噌和え さくらゼリー				
	1人1食 - 461kcal 蛋白質 25.3g 脂質 9.7g 炭水 69.5g 食塩 3.3g 食繊維 3.7g	1人1食 - 445kcal 蛋白質 13.7g 脂質 16.5g 炭水 61.1g 食塩 2.7g 食繊維 4.2g	1人1食 - 427kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.4g 炭水 83.8g 食塩 2.6g 食繊維 3.8g				
夕食	ご飯 白身魚の甘酢あん 南瓜の煮物 カリフラワーサラダ	ご飯 鶏の唐揚げ ピーマン炒め煮 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁	ご飯 牛肉のチャブチエ風 ハムポテト 小松菜のツナ和え 味噌汁				
	1人1食 - 403kcal 蛋白質 18.5g 脂質 1.6g 炭水 80.8g 食塩 1.8g 食繊維 4.7g	1人1食 - 517kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.9g 炭水 73.4g 食塩 2.9g 食繊維 3.2g	1人1食 - 542kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.2g 炭水 82.7g 食塩 3.2g 食繊維 3.9g				
3時	はちみつケーキ	ムーンライトケーキ	ブッセ				
	1人1食 - 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.9g 炭水 17.1g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1人1食 - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g	1人1食 - 58kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 8.9g 食塩 0.0g 食繊維 0.0g				