

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 6月29日～2025年 6月30日)

	6月29日（日）	6月30日（月）					
朝食	パン ジャム オムレツ スパサラダ フルーツ ヨーグルト コーンスープ 牛乳	ご飯 ひじき煮 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ ヨーグルト 牛乳					
	エネルギー 454kcal 蛋白質 11.0g 脂質 12.3g 炭水 55.3g 食塩 2.6g 食繊維 1.2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 12.0g 脂質 7.2g 炭水 91.9g 食塩 1.7g 食繊維 3.0g					
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 南瓜の煮物 焼きナス	ご飯 ミルフィーユカツ とろろ芋 ブロッコリーのピーナッツ 味噌汁					
	エネルギー 493kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.5g 炭水 94.9g 食塩 2.6g 食繊維 6.7g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.0g 炭水 79.5g 食塩 1.9g 食繊維 4.2g					
夕食	ご飯 サバの南部焼き 大根と豚肉の味噌煮 青菜のおかか和え	ご飯 牛肉のボン酢炒め ささみとブロッコリーの炒 春雨とツナの酢の物					
	エネルギー 474kcal 蛋白質 21.5g 脂質 14.6g 炭水 69.1g 食塩 1.3g 食繊維 4.4g	エネルギー 569kcal 蛋白質 25.2g 脂質 21.2g 炭水 74.4g 食塩 1.7g 食繊維 4.3g					
3時	抹茶ワッフル	バウムクーヘン					
	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.1g 炭水 10.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.2g	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					