

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2025年 8月 1日～2025年 8月 2日)

	8月 1日（金）	8月 2日（土）					
朝食	ご飯 里芋の煮物 コールスローサラダ のり佃 フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 ジャーマンポテト ごぼうサラダ ふりかけ フルーツヨーグルト 牛乳					
	エネルギー - 456kcal 蛋白質 10.0g 脂質 7.8g 炭水 87.8g 食塩 1.6g 食繊維 2.1g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 11.0g 脂質 15.7g 炭水 89.4g 食塩 1.4g 食繊維 1.8g					
昼食	赤飯 肉団子と大根の煮物 キャベツと豚肉のソテー インゲンと竹輪の辛子和え 味噌汁	ご飯 ほっけの漬け焼き 里芋鶏そぼろ煮 小松菜のぬた和え 味噌汁					
	エネルギー - 474kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.2g 炭水 81.6g 食塩 4.0g 食繊維 5.7g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 22.6g 脂質 6.1g 炭水 81.1g 食塩 2.1g 食繊維 4.4g					
夕食	ご飯 アジのカレームニエル 炒り豆腐 青梗菜の酢味噌和え	ご飯 ポークチャップ なすの揚げ浸し ブロッコリーサラダ					
	エネルギー - 474kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.3g 炭水 70.6g 食塩 1.4g 食繊維 2.4g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.0g 炭水 66.2g 食塩 1.3g 食繊維 4.5g					
3時	はちみつケーキ	ムーンライトケーキ					
	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	エネルギー - 134kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水 15.0g 食塩 0.2g 食繊維 0.0g					