

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
＜入所者＞
(2025年 8月31日～2025年 8月31日)

	8月31日（日）						
朝食	パン						
	ジャム						
	コーンスープ						
	白菜のクリーム煮						
	スパサラダ						
	フルーツヨーグルト						
	牛乳						
	エネルギー 469kcal 蛋白質 10.6g						
	脂質 13.7g 炭水 57.4g						
	食塩 2.3g 食繊維 1.7g						
昼食	炊き込みご飯						
	天ぷら盛り合わせ						
	レンコンの土佐煮						
	オクラのポン酢和え						
	味噌汁						
	エネルギー 517kcal 蛋白質 14.2g						
	脂質 9.3g 炭水 97.5g						
	食塩 3.5g 食繊維 7.1g						
夕食	ご飯						
	豚肉と根菜の甘酢炒め						
	冬瓜の中華煮						
	チンゲン菜中華和え						
	エネルギー 484kcal 蛋白質 19.7g						
	脂質 8.6g 炭水 84.2g						
	食塩 1.6g 食繊維 6.4g						
3時	もみじ饅頭						
	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						