

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
＜入所者＞
(2025年11月30日～2025年11月30日)

	11月30日（日）						
朝食	パン						
	ジャム						
	豚肉と厚揚げ煮物						
	スパサラダ						
	コーンスープ						
	フルーツ						
	牛乳						
	エネルギー 363kcal 蛋白質 7.9g						
昼食	脂質 10.5g 炭水 40.3g						
	食塩 1.9g 食繊維 1.4g						
	炊き込みご飯						
	天ぷら盛り合わせ						
	切り干し大根の煮物						
	胡瓜の酢の物						
	エネルギー 505kcal 蛋白質 12.4g						
	脂質 8.9g 炭水 88.1g						
夕食	食塩 2.6g 食繊維 5.0g						
	ご飯						
	鶏肉のスタミナ焼						
	春巻き						
	茄子の生姜和え						
	エネルギー 602kcal 蛋白質 17.7g						
	脂質 24.4g 炭水 73.0g						
	食塩 1.4g 食繊維 4.0g						
3時	ワッフル						
	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.1g						
	脂質 3.6g 炭水 8.8g						
	食塩 0.1g 食繊維 0.0g						