

献立表

[さわやかひがしおおさか館]
＜入所者＞
(2025年11月 1日～2025年11月 1日)

	11月 1日（土）						
朝食	ご飯						
	切り干し大根煮						
	コールスローサラダ						
	ふりかけ						
	フルーツ缶						
	牛乳						
	エネルギー 436kcal 蛋白質 9.6g						
	脂質 7.3g 炭水 75.8g						
	食塩 1.2g 食繊維 2.2g						
昼食	赤飯						
	アジの漬け焼き						
	里芋鶏そぼろ煮						
	白菜のぬた和え						
	味噌汁						
	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.8g						
	脂質 9.7g 炭水 75.8g						
	食塩 2.6g 食繊維 4.1g						
夕食	ご飯						
	豚肉の塩だれ炒め						
	茄子の揚げ浸し						
	ブロッコリーのサラダ						
	エネルギー 737kcal 蛋白質 17.0g						
	脂質 42.2g 炭水 69.5g						
	食塩 1.1g 食繊維 4.8g						
3時	栗ようかん						
	エネルギー 89kcal 蛋白質 1.0g						
	脂質 0.1g 炭水 21.0g						
	食塩 0.1g 食繊維 0.0g						