

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2026年 8月30日～2026年 8月31日)

	8月30日（日）	8月31日（月）					
朝食	パン ジャム コーンスープ オムレツ マカロニサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 ポテトサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳					
	エネルギー - 380kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.5g 炭水 45.9g 食塩 2.4g 食繊維 1.0g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.5g 炭水 78.8g 食塩 1.7g 食繊維 1.5g					
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ がんもの煮物 オクラの和え物	ご飯 鶏のおろしポン酢 さつま芋の甘煮 小松菜のドレ和え 味噌汁					
	エネルギー - 513kcal 蛋白質 13.3g 脂質 10.2g 炭水 87.0g 食塩 2.5g 食繊維 4.8g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.3g 炭水 82.0g 食塩 2.7g 食繊維 3.2g					
夕食	ご飯 豚肉の塩炒め れんこんの煮物 海藻サラダ	ご飯 白身魚のマスタード焼き キャベツの洋風煮 なすのポン酢和え					
	エネルギー - 483kcal 蛋白質 19.0g 脂質 11.6g 炭水 69.8g 食塩 1.5g 食繊維 3.6g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.4g 炭水 62.2g 食塩 3.4g 食繊維 2.0g					
3時	黒糖ケーキ	たい焼き（カスタード）					
	エネルギー - 70kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.1g 炭水 11.0g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー - 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g					