献立表

［さわやかひがしおおさか館］
〈入所者〉
（2026年11月29日～2026年11月30日）

	11月29日（日）	11月30日（月）					
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ缶 牛乳	ご飯 筍のおかか煮 マカロニサラダ ねり梅 フルーツ缶 牛乳					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 343kcal 蛋白質 7.3g 脂質 7.6g 炭水 42.7g 食塩 2.1g 食繊維 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440kcal 蛋白質 9.7g 脂質 6.4g 炭水 79.1g 食塩 1.7g 食繊維 1.2g					
昼食	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 チキン南蛮 キャベツのツナ煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509kcal 蛋白質 12.3g 脂質 9.5g 炭水 89.1g 食塩 2.9g 食繊維 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654kcal 蛋白質 18.9g 脂質 24.2g 炭水 81.9g 食塩 3.8g 食繊維 2.6g					
夕食	ご飯 厚揚げの油淋鶏ソース レンコンの炒め煮 小松菜の和え物	ご飯 ポークビーンズ 野菜コロッケ チンゲン菜のドレ和え					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 14.5g 脂質 16.0g 炭水 76.2g 食塩 1.8g 食繊維 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.2g 炭水 91.5g 食塩 2.9g 食繊維 6.2g					
3時	水ようかん	キングドーナツ					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.0g 炭水 20.8g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 152kcal 蛋白質 1.5g 脂質 9.0g 炭水 16.4g 食塩 0.3g 食繊維 0.0g					