

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年 3月20日～2023年 3月26日)

	3月20日 (月)	3月21日 (火)	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)	3月26日 (日)
昼食	米飯150g コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 黄桃缶 ラタトゥユ	米飯150g すまし汁 ホキの梅味噌焼き オクラと長芋の和え物 パイン缶 切干大根煮	春野菜のカレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ りんご缶 ささみカツ	タン麺 ぎょうざ アスパラサラダ 洋梨缶	米飯150g 味噌汁 チンジャオロース 茄子の南蛮漬け みかん缶 おからサラダ	米飯150g 味噌汁 鮭マヨ かぶのそぼろ煮 フルーツカクテル モロヘイヤのドレ和え	
	エネルギー 570kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.1g 食塩 3.3g	エネルギー 476kcal 蛋白質 20.0g 脂質 4.5g 食塩 3.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.3g 食塩 4.1g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.5g 食塩 3.5g	エネルギー 606kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.3g 食塩 3.4g	エネルギー 529kcal 蛋白質 25.2g 脂質 9.0g 食塩 3.3g	
3時	黒糖饅頭	南瓜ようかん	バームクーヘン	バナナケーキ	抹茶ババロア	チョコパン	
	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.7g 食塩 0.0g	エネルギー 139kcal 蛋白質 1.5g 脂質 8.1g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.1g 食塩 0.0g	エネルギー 87kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.0g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 655kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.3g 食塩 3.3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.3g 脂質 6.2g 食塩 3.6g	エネルギー 663kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.4g 食塩 4.2g	エネルギー 597kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.9g 食塩 3.6g	エネルギー 690kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.4g 食塩 3.4g	エネルギー 616kcal 蛋白質 26.9g 脂質 12.0g 食塩 3.4g	

献立変更する場合があります。ご了承ください。

<めん禁>  
ごはし  
すまし汁  
肉野菜炒め  
アスパラサラダ  
ぎょうざ  
洋梨缶