

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<常食>

(2021年 7月19日～2021年 7月25日)

	7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)	7月25日 (日)
朝食	食パン コンソメスープ ブラウンシチュー 人参サラダ 牛乳	米飯150g 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 もやしのナムル のり佃煮 牛乳	米飯150g 味噌汁 ソーセージのナポリタン 水菜の生姜和え ゆずみそ 牛乳	米飯150g 味噌汁 根菜の煮物 菜の花のしその実和え 鯛みそ 牛乳	米飯150g 味噌汁 炒り豆腐 春菊のとろろ和え ねり梅 牛乳	米飯150g 味噌汁 大根とツナの炒り煮 モロヘイヤのお浸し ゆずみそ 牛乳	米飯150g 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜の梅和え のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 609kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.5g 食塩 4.1g	エネルギー - 507kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.9g 食塩 3.5g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.0g 食塩 3.1g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.8g 食塩 3.4g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.8g 食塩 3.2g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.4g 食塩 3.0g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.1g 食塩 3.1g
昼食	豆ごはん すまし汁 鯖の梅味噌焼き オクラのドレ和え 黄桃缶	ツナトマトそうめん ポトフ 白菜のゆかり和え バナナヨーグルト めん類	米飯150g すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 野菜炒め煮 メロン	米飯150g 味噌汁 ゴーヤチャンプルー なめこのみぞれ和え マンゴー缶	米飯150g すまし汁 鯖の南蛮漬け チーズジャーマンポテト キウイ	米飯150g コンソメスープ ビーフストロガノフ風 キャベツとコンのサラダ りんご缶	米飯150g 味噌汁 鯖の干物 さつま芋サラダ みかん缶
	エネルギー - 494kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.9g 食塩 2.3g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.2g 食塩 3.5g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.4g 食塩 3.0g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.9g 食塩 2.6g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.5g 食塩 3.2g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.3g 食塩 2.8g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.2g 食塩 3.2g
夕食	米飯150g 味噌汁 インゲン肉巻き 冬瓜のカニカマあんかけ 春菊のお浸し	米飯150g かきたま汁 回鍋肉 茄子の煮浸し 胡瓜のもろみ和え	米飯150g 味噌汁 五目卵焼き 切干大根煮 ほうれん草のくるみ和	米飯150g すまし汁 鶏肉がーリックバター焼き ひじき煮 白菜のわさび和え	米飯150g 味噌汁 和風ハンバーグ いんげんの胡麻ソテー カリフラワーのドレ和	米飯150g すまし汁 鯖の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 もやしと笹かまの和え	米飯150g 味噌汁 テリヤキチキン 大根と昆布の煮物 青梗菜のなめたけ和え
	エネルギー - 464kcal 蛋白質 23.4g 脂質 8.7g 食塩 3.4g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.2g 食塩 3.5g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.2g 食塩 3.3g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.7g 食塩 3.0g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.5g 食塩 3.8g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 21.1g 脂質 4.5g 食塩 3.6g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.3g 食塩 3.3g
3時	蒸しパン	パウンドケーキ	今川焼き	プリン	豆乳饅頭	星型せんべい	チーズバウム
	エネルギー - 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー - 27kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	エネルギー - 90kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー - 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	エネルギー - 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー - 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー - 111kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.5g 食塩 0.2g
合計	エネルギー - 1665kcal 蛋白質 68.2g 脂質 41.3g 食塩 9.9g	エネルギー - 1502kcal 蛋白質 56.3g 脂質 34.4g 食塩 11.0g	エネルギー - 1572kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36.5g 食塩 9.5g	エネルギー - 1655kcal 蛋白質 63.6g 脂質 43.5g 食塩 9.1g	エネルギー - 1708kcal 蛋白質 64.3g 脂質 43.0g 食塩 10.3g	エネルギー - 1574kcal 蛋白質 57.5g 脂質 36.9g 食塩 9.6g	エネルギー - 1709kcal 蛋白質 63.0g 脂質 45.1g 食塩 9.8g