

施設：グリーンビレッジ朝霞台
食種：デイケア/A



献立表



	月	火	水	木	金	土
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
昼	米飯150g 味噌汁 サバの柚子焼き かぶサラダ フルーツカクテル ひじき入り蓮根金平	春野菜のカレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト スクランブルエッグ	米飯150g すまし汁 鱈のニンニク味噌焼き 冬瓜の肉そぼろかけ 洋梨缶 菜の花のドレ和え	タン麺 ぎょうざ アスパラサラダ りんご缶	米飯150g すまし汁 ホキのマスタード焼き オクラと長芋の和え物 パイン缶 切干大根煮	米飯150g 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 白桃缶 ラタトゥユ
	エネルギー 562kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.5g 食塩 3.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.1g 食塩 3.6g	エネルギー 539kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.5g 食塩 2.9g	エネルギー 521kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.0g 食塩 3.5g	エネルギー 450kcal 蛋白質 19.1g 脂質 5.3g 食塩 2.8g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.0g 脂質 17.1g 食塩 3.2g
3時	南瓜ようかん	カステラ	チョコパン	おはぎ	ソフトサラダせんべい	紅茶ゼリー
	エネルギー 59kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.5g 食塩 0.0g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.3g 脂質 3.4g 食塩 0.0g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.8g 脂質 3.1g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g
日計	エネルギー 621kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.0g 食塩 3.0g	エネルギー 634kcal 蛋白質 17.6g 脂質 22.5g 食塩 3.6g	エネルギー 625kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.6g 食塩 3.0g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.1g 食塩 3.5g	エネルギー 520kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.9g 食塩 3.0g	エネルギー 641kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.5g 食塩 3.2g

〈めん禁〉

- ・ごはん
- ・すまし汁
- ・肉野菜炒め
- ・ぎょうざ
- ・アスパラサラダ
- ・りんご缶

献立変更する場合があります。ご了承ください