

令和5年度
中山の園



献立一覧表



	6月29日 (木)	6月30日 (金)				
朝食	ご飯 麩と舞茸の味噌汁 納豆 大根と竹輪の煮物 春菊のごまあえ 牛乳 <604kcal 蛋白質24.3g 脂質14.7g 塩分2.1g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 厚焼玉子 切干大根炒り煮 お浸し(ほうれん草) 牛乳 <632kcal 蛋白質24.0g 脂質19.2g 塩分2.8g>				
昼食	パン(野菜パン) スープ チキンオムレツ ブロッコリーサラダ ジョア プレーン <757kcal 蛋白質27.7g 脂質34.1g 塩分3.2g>	鮭の親子丼 筍と若布の清汁 ふきの信田煮 プリン <480kcal 蛋白質19.3g 脂質9.1g 塩分1.6g>				
夕食	麦ご飯 夕顔汁 回鍋肉 さつま芋のオレンジ煮 スパゲッティサラダ <665kcal 蛋白質22.2g 脂質17.6g 塩分1.9g>	麦ご飯 きのこの味噌汁 生姜焼き アスパラのクリーム煮 クルミ和え <627kcal 蛋白質26.1g 脂質19.4g 塩分2.6g>				
計	<2026kcal 蛋白質74.3g 脂質66.4g 塩分7.2g>	<1739kcal 蛋白質69.4g 脂質47.8g 塩分7.0g>				