



# 今週の献立



喜多見デイサービスセンター

2024・3・5

3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)		3月30日(土)	
ほうとう風うどん いなり寿司 ほうれん草の和風サラダ フルーツ		カレイの揚げ煮 蓮根の高菜炒め 青菜の和え物 フルーツ ご飯 清汁		バターロール ジャム ブラウンシチュー キャベツのサラダ フルーツ アップルジュース		ミートローフ マカロニソテー ポテトサラダ フルーツ ピラフ コンソメスープ		牛肉のスタミナ炒め さつまいものいとこ煮 もやしのナムル フルーツ ご飯 味噌汁		ぶりの塩麹焼き 冬瓜の煮物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 味噌汁	
誕生会	ショコラケーキ	誕生会	ドームケーキ	誕生会	パンケーキ	誕生会	イチゴケーキ	誕生会	チョコケーキ	誕生会	カスタードケーキ
エネルギー	621 kcal	エネルギー	670 kcal	エネルギー	551 kcal	エネルギー	638 kcal	エネルギー	672 kcal	エネルギー	708 kcal
タンパク質	17.5 g	タンパク質	24.7 g	タンパク質	17.3 g	タンパク質	16.3 g	タンパク質	26.8 g	タンパク質	26.1 g
脂質	13.6 g	脂質	18.6 g	脂質	13.7 g	脂質	26.3 g	脂質	17.5 g	脂質	26.1 g
炭水化物	109.8 g	炭水化物	103.4 g	炭水化物	90.1 g	炭水化物	85.5 g	炭水化物	106.0 g	炭水化物	97.6 g
塩分	2.0 g	塩分	2.9 g	塩分	2.3 g	塩分	4.5 g	塩分	3.1 g	塩分	3.0 g

★おやつ時のお飲み物は、緑茶・コーヒー(ミルク&砂糖)・紅茶(ミルク&砂糖)からお好きな物をお選びいただけます。

☆予告無しに内容が変更する場合がございます。

★成分表は、昼食とおやつを合わせたものとなっております。