献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]
〈デイケア〉
(2022年 9月26日～2022年10月 2日)

	9月26日（月）	9月27日（火）	9月28日（水）	9月29日（木）	9月30日（金）	10月 1日（土）	10月 2日（日）
昼食	米飯150ｇ すまし汁 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ パイン缶 ラタトゥユ	米飯150ｇ 味噌汁 豚肉ときのこのトマトソース じゃが芋たらこ和え フルーツヨーグルト モロヘイヤのドレ和え	米飯150ｇ すまし汁 タラの梅味噌焼き ｺﾞﾎﾞｳとｲﾝｹﾞﾝの卵そぼろ みかん缶 おからサラダ	ちゃんぽん しゅうまい セロリとレーズンのサラダ マンゴー缶	米飯150ｇ すまし汁 豚肉の胡麻炒め 里芋のサラダ 黄桃缶 大根のカニカマあんかけ	米飯150ｇ 味噌汁 鯵の干物 長芋の梅肉和え りんご缶 野菜炒め	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.8g 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.7g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467kcal 蛋白質 21.5g 脂質 4.1g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.9g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.2g 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.0g 食塩 4.2g	
3時	かっぱえびせん	コーヒーゼリー	クリームパン	水ようかん	バナナカステラ	紅葉饅頭	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 40kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.8g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 81kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.7g 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 59kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.3g 食塩 0.0g	
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606kcal 蛋白質 20.1g 脂質 19.6g 食塩 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.1g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548kcal 蛋白質 23.8g 脂質 4.8g 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.0g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.9g 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.3g 食塩 4.2g	

献立変更する場合があります。ご了承下さい。

めん祭
・ごはん
・すまし汁
・しゅうまい
・セロリとレーズンサラダ
・マンゴー缶
・肉野菜炒め