

## 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2021年 1月11日～2021年 1月17日)

	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)
昼食	わかめ御飯 すまし汁 鰯の味噌焼き 南瓜サラダ フルーツカクテル ビーフンソテー	米飯150g スープ キムチ鍋風 オクラのドレ和え 黄桃缶 さつま芋甘露煮	米飯150g スープ チキン南蛮 大根サラダ みかん缶 大豆のトマト煮	米飯150g 味噌汁 鮭の照り焼き ひじき煮 りんご缶 切干ゆず香り和え	米飯150g 味噌汁 豚肉の胡麻炒め カリフラワーのカレー和え キウイフルーツ 挽肉と春雨の炒め物	ちゃんぽん 餃子 カブとアスパラのさっぱりサラダ バナナヨーグルト	
	エネルギー 593kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.9g 食塩 3.3g	エネルギー 560kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.0g 食塩 2.4g	エネルギー 621kcal 蛋白質 25.6g 脂質 21.1g 食塩 3.1g	エネルギー 576kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.0g 食塩 4.1g	エネルギー 653kcal 蛋白質 24.9g 脂質 15.4g 食塩 3.7g	エネルギー 511kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.8g 食塩 3.2g	
3時	おしるこ	黒糖饅頭	パウンドケーキ	醤油せんべい	チョコウエーブケーキ	みゆり	
	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.2g 食塩 0.3g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー 18kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.0g 食塩 0.1g	エネルギー 56kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.3g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.9g 食塩 0.1g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 671kcal 蛋白質 26.2g 脂質 13.1g 食塩 3.6g	エネルギー 645kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.2g 食塩 2.4g	エネルギー 639kcal 蛋白質 25.8g 脂質 22.1g 食塩 3.2g	エネルギー 632kcal 蛋白質 27.7g 脂質 11.2g 食塩 4.4g	エネルギー 724kcal 蛋白質 26.0g 脂質 19.3g 食塩 3.8g	エネルギー 606kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.9g 食塩 3.3g	

献立の変更の場合もあり得。ご了承ください。

めん類  
にじみ  
すまし汁  
ぽんず  
カブとアスパラのさっぱりサラダ  
バナナヨーグルト  
肉野菜炒め