

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2021年11月15日～2021年11月21日)

	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
昼食	米飯150g コンソメスープ 豚肉とエリンギの炒め物 キャベツのソテー キウイ マカロニサラダ	米飯150g すまし汁 ムツの煮付け かぶの肉味噌かけ マンゴー缶 畑菜の和え物	米飯150g コーンスープ 鶏肉のトマト煮 胡瓜と麩の酢の物 フルーツカクテル ビーフソテー	米飯150g すまし汁 ホキの甘酢あんかけ 金平ごぼう オレンジ オクラの湯葉和え	味噌ラーメン 春巻き アスパラサラダ バナナヨーグルト	チャーハン 中華スープ 麻婆茄子 パイン缶 春雨サラダ	
	エネルギー 582kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.5g 食塩 3.0g	エネルギー 557kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.8g 食塩 4.0g	エネルギー 625kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.7g 食塩 2.0g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.4g 食塩 3.5g	エネルギー 440kcal 蛋白質 18.4g 脂質 8.5g 食塩 3.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.0g 食塩 4.9g	
3時	コーヒーゼリー	ホットケーキ	金時芋あんまんじゅう	チョコウエーブケーキ	雪の宿	あんぱん	
	エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 67kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.8g 食塩 0.2g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 69kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.3g 食塩 0.2g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.4g 食塩 0.0g	
合計	エネルギー 619kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.9g 食塩 3.0g	エネルギー 624kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.6g 食塩 4.2g	エネルギー 703kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.4g 食塩 2.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.1g 食塩 3.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.8g 食塩 3.2g	エネルギー 622kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.4g 食塩 4.9g	

※ 献立変更する場合がございます。ご了承ください。

<めん禁>

- ごはん
- 春巻き
- アスパラサラダ
- バナナヨーグルト
- 肉野菜炒め