

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2021年11月22日～2021年11月28日)

	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
昼食	米飯150g 味噌汁 鮭マヨ ゴボウとかぶのそぼろ煮 りんご缶 切干ゆず香り和え	カレーうどん 野菜の炒め物 カリフラワーサラダ バナナヨーグルト	米飯150g すまし汁 鱈の味噌チーズ焼き 南瓜の煮物 白桃缶 ほうれん草白和え	ハヤシライス スープ マカロニサラダ フルーツカクテル 野菜炒め	米飯150g すまし汁 ホッケの塩焼き 菜の花のしその実和え 黄桃缶 大根のカニカマあんかけ	米飯150g けんちん汁 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋たらこ和え キウイ ひじき煮	
	エネルギー 552kcal 蛋白質 24.4g 脂質 9.6g 食塩 3.8g	エネルギー 450kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.0g 食塩 3.0g	エネルギー 568kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.0g 食塩 3.3g	エネルギー 524kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.0g 食塩 2.9g	エネルギー 431kcal 蛋白質 20.0g 脂質 5.4g 食塩 2.7g	エネルギー 665kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.8g 食塩 3.7g	
3時	星型せんべい	豆乳饅頭	抹茶クリームサンド	栗ようかんロール	プリン	レモンケーキ	
	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 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 70kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.7g 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 628kcal 蛋白質 25.0g 脂質 13.3g 食塩 4.0g	エネルギー 526kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.2g 食塩 3.1g	エネルギー 646kcal 蛋白質 25.9g 脂質 12.7g 食塩 3.4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.7g 食塩 2.9g	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.5g 食塩 2.8g	エネルギー 730kcal 蛋白質 24.9g 脂質 23.9g 食塩 3.8g	

<めん類>

- ごはん
- すまし汁
- カレーソテー
- カリフラワーサラダ
- バナナヨーグルト
- 野菜炒め

※ 献立変更する場合がございます。ご了承下さい。