

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2022年 1月10日～2022年 1月16日)

	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)
昼食	米飯150g 味噌汁 姫鯛のムニエル 白菜のトマトクリーム煮 黄桃缶 小松菜お浸し	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	わかめ御飯 スープ 豚キムチ オクラのドレ和え 洋梨缶 ビーフンソテー	米飯150g スープ チキン南蛮 大根サラダ みかん缶 さつま芋甘露煮	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 タンドリーチキン カリフラワーのドレ和え キウイフルーツ 大豆トマト煮	
	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.5g 食塩 3.2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.8g 食塩 3.2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.3g 食塩 3.1g	エネルギー 577kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.1g 食塩 2.6g	エネルギー 565kcal 蛋白質 26.4g 脂質 10.9g 食塩 3.9g	エネルギー 579kcal 蛋白質 26.0g 脂質 16.8g 食塩 2.7g	
3時	豆乳饅頭	おしるこ	蒸しパン	パウンドケーキ	ミルクティゼリー	醤油せんべい	
	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.2g 食塩 0.3g	エネルギー 99kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 18kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.0g 食塩 0.1g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.8g 食塩 0.0g	エネルギー 56kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.3g	
合計	エネルギー 584kcal 蛋白質 24.0g 脂質 9.7g 食塩 3.3g	エネルギー 590kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.0g 食塩 3.5g	エネルギー 692kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.5g 食塩 3.2g	エネルギー 595kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.1g 食塩 2.7g	エネルギー 609kcal 蛋白質 26.8g 脂質 12.7g 食塩 3.9g	エネルギー 635kcal 蛋白質 27.2g 脂質 17.0g 食塩 3.0g	

<めん類>

、ごはん

、すまし汁

、豚肉の炒め物

、カブとアスパラのさっぱりサラダ

、バナナヨーグルト

、餃子

※献立変更する場合がございます。ご了承ください。