

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年 7月31日~2023年 8月 6日)

	7月31日 (月)	8月 1日 (火)	8月 2日 (水)	8月 3日 (木)	8月 4日 (金)	8月 5日 (土)	8月 6日 (日)
昼食	米飯150g 味噌汁 ホッケの塩焼き アスパラときのこのソテー 黄桃缶 切干ゆず香り和え	米飯150g すまし汁 鶏肉とキャベツのガリ ^{※ケダ} もやしサラダ マンゴー缶 ラタトゥユ	米飯150g すまし汁 鯖の山椒焼き カリフラワーのマリネ りんご缶 さつま芋甘露煮	米飯150g 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キウイ ビーフンソテー	みょうがしらすごはん すまし汁 茄子の味噌炒め 豆腐サラダ フルーツポンチ	ひき肉ソーメン カニシユウマイ ツナサラダ みかん缶	
	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.5g 食塩 4.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.0g 食塩 2.6g	エネルギー 610kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.6g 食塩 2.7g	エネルギー 617kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.2g 食塩 3.5g	エネルギー 590kcal 蛋白質 16.8g 脂質 16.9g 食塩 3.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.1g 食塩 3.7g	
3時	ドーナツ	いちごババロア	黒糖饅頭	レーズンクリームサンド	星型せんべい	コーヒーゼリー	
	エネルギー 87kcal 蛋白質 1.3g 脂質 5.1g 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.1g 食塩 0.0g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー 52kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	
合計	エネルギー 569kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.6g 食塩 4.1g	エネルギー 596kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.1g 食塩 2.6g	エネルギー 667kcal 蛋白質 25.7g 脂質 12.7g 食塩 2.7g	エネルギー 663kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.6g 食塩 3.5g	エネルギー 666kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.6g 食塩 3.4g	エネルギー 521kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.5g 食塩 3.7g	

献立変更する場合があります。ご了承ください。

<水禁>
ごはん
すまし汁
カニシユウマイ
ツナサラダ
豚肉火ケダ
みかん缶