

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年 8月 7日~2023年 8月13日)

	8月 7日 (月)	8月 8日 (火)	8月 9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)	8月13日 (日)
昼食	米飯150g すまし汁 チキン南蛮 南瓜サラダ 洋梨缶 小松菜とじゃこの和え	米飯150g 味噌汁 サーモンフライ にら炒め みかん缶 スパゲティサラダ	米飯150g 味噌汁 豚肉と大根のこくうま煮 きのこ炒め物 フルーツヨーグルト おからサラダ	高菜チャーハン スープ パプリカと豆腐のサラダ パイン缶 春巻	冷やし中華 蒸し餃子 アスパラサラダ 洋梨缶	米飯150g コンソメスープ ホキのオイスターマヨ 畑菜のかまのサラダ 黄桃缶 春雨の炒め物	
	エネルギー 601kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13.9g 食塩 3.1g	エネルギー 650kcal 蛋白質 21.0g 脂質 21.3g 食塩 2.9g	エネルギー 589kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.1g 食塩 3.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.5g 食塩 3.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.2g 食塩 1.9g	エネルギー 605kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.2g 食塩 3.5g	
3時	羊羹しぐれ	プチケーキ	アップルゼリー	桃饅頭	杏仁豆腐	クリームパン	
	エネルギー 93kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.0g 食塩 0.1g	エネルギー 58kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.5g 脂質 1.5g 食塩 0.0g	エネルギー 98kcal 蛋白質 1.8g 脂質 1.8g 食塩 0.1g	エネルギー 55kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.8g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 694kcal 蛋白質 26.7g 脂質 18.9g 食塩 3.2g	エネルギー 708kcal 蛋白質 22.0g 脂質 24.2g 食塩 3.0g	エネルギー 647kcal 蛋白質 24.0g 脂質 15.5g 食塩 3.1g	エネルギー 617kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.0g 食塩 3.6g	エネルギー 617kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.0g 食塩 2.0g	エネルギー 660kcal 蛋白質 26.8g 脂質 11.0g 食塩 3.6g	

献立変更する場合があります、ご了承ください。

<お禁>
ごはん
すまし汁
ぎょうざ
アスパラサラダ
トマトサラダ
洋梨缶