

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年 9月25日～2023年10月 1日)

	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)	10月 1日 (日)
昼食	ちゃんぽん しゅうまい セロリとレーズンのサラダ マンゴー缶	米飯150g すまし汁 ホキのマスタード焼き ブロccoliリーサラダ パイン缶 大豆のトマト煮	米飯150g 味噌汁 タンドリーチキン ゴボウとインゲンの卵そぼろ みかん缶 切干ゆず香り和え	米飯150g 味噌汁 豚肉ときのこのトマト 里芋のサラダ フルーツヨーグルト ほうれん草のソテー	米飯150g 味噌汁 姫鯛の照り焼き エビと白菜のイタリアンサラダ 洋梨缶 ラタトゥユ	米飯150g すまし汁 豚肉の胡麻炒め ジャガイモたらこ和え 黄桃缶 ビーフンソテー	
	エネルギー - 506kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.9g 食塩 3.2g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.4g 食塩 3.0g	エネルギー - 584kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.1g 食塩 3.3g	エネルギー - 677kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.1g 食塩 3.6g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 22.4g 脂質 8.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 620kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16.8g 食塩 3.7g	
3時	かつぱえびせん	コーヒーゼリー	おやつ ホヤップ	ピーナツパン	ホットケーキ	水ようかん	
	エネルギー - 40kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.8g 食塩 1.3g	エネルギー - 52kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー - 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー - 87kcal 蛋白質 2.0g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	エネルギー - 67kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.8g 食塩 0.2g	エネルギー - 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	
合計	エネルギー - 546kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.7g 食塩 4.5g	エネルギー - 589kcal 蛋白質 26.9g 脂質 12.8g 食塩 3.0g	エネルギー - 662kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.8g 食塩 3.4g	エネルギー - 764kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25.8g 食塩 3.7g	エネルギー - 565kcal 蛋白質 24.0g 脂質 8.9g 食塩 3.4g	エネルギー - 685kcal 蛋白質 25.0g 脂質 16.9g 食塩 3.7g	

<お禁>

ごはん

すまし汁

肉野菜炒め

しゅうまい

セロリとレーズンのサラダ

マンゴー缶

献立変更する場合があります。ご了承ください。