

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年10月 2日～2023年10月 8日)

|    | 10月 2日 (月)   | 10月 3日 (火)  | 10月 4日 (水)                                  | 10月 5日 (木)  | 10月 6日 (金)  | 10月 7日 (土)   | 10月 8日 (日) |
|----|--|---|---|---|---|--|------------|
| 昼食 | 米飯150g<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>もやしの炒め物<br>洋梨缶<br>春雨サラダ | 米飯150g<br>すまし汁<br>インゲン肉巻き<br>トマトサラダ<br>みかん缶<br>冬瓜のうすくず煮 | 山菜おろしそば<br>肉団子<br>オーロラポテトサラダ<br>マンゴー缶       | 米飯150g<br>すまし汁<br>赤魚の粕漬け焼き<br>白菜ときのこのコンソメ煮<br>パイン缶<br>甘栗サラダ | 米飯150g<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>冬瓜のカニカマあんかけ<br>りんご缶<br>オクラの中華ドレ和え | さつま芋ご飯<br>すまし汁<br>白身フライ<br>野菜角煮の煮物<br>オレンジ<br>小松菜お浸し |            |
|    | エネルギー 596kcal 蛋白質 17.0g<br>脂質 17.0g 食塩 3.0g        | エネルギー 534kcal 蛋白質 22.9g<br>脂質 14.6g 食塩 3.0g             | エネルギー 535kcal 蛋白質 19.4g<br>脂質 11.6g 食塩 2.5g | エネルギー 492kcal 蛋白質 19.4g<br>脂質 8.1g 食塩 3.0g                  | エネルギー 520kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 9.3g 食塩 3.6g                  | エネルギー 561kcal 蛋白質 18.1g<br>脂質 12.3g 食塩 4.2g          |            |
| 3時 | マンゴープリン  | 黒糖饅頭  | オレンジケーキ                                     | 杏仁豆腐  | 白あんぱん   | 蒸しパン   |            |
|    | エネルギー 69kcal 蛋白質 1.0g<br>脂質 1.9g 食塩 0.1g           | エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 0.1g 食塩 0.0g                | エネルギー 72kcal 蛋白質 1.4g<br>脂質 2.4g 食塩 0.1g    | エネルギー 56kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 1.1g 食塩 0.0g                    | エネルギー 54kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 0.5g 食塩 0.1g                    | エネルギー 66kcal 蛋白質 1.3g<br>脂質 2.8g 食塩 0.1g             |            |
| 合計 | エネルギー 665kcal 蛋白質 18.0g<br>脂質 18.9g 食塩 3.1g        | エネルギー 591kcal 蛋白質 24.0g<br>脂質 14.7g 食塩 3.0g             | エネルギー 607kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 14.0g 食塩 2.6g | エネルギー 548kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 9.2g 食塩 3.0g                  | エネルギー 574kcal 蛋白質 23.0g<br>脂質 9.8g 食塩 3.7g                  | エネルギー 627kcal 蛋白質 19.4g<br>脂質 15.1g 食塩 4.3g          |            |

献立変更する場合あります。ご了承下さい。<水禁>  
ごはん  
すまし汁  
肉団子  
オーロラポテトサラダ  
マンゴー缶  
山菜おろし