

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年10月 9日~2023年10月15日)

	10月 9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)
昼食	米飯150g 味噌汁 鱈の山椒焼き かぶのエビあんかけ フルーツカクテル 切干ゆず香り和え	米飯150g 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き ひじきサラダ 洋梨缶 ビーフンソテー	米飯150g 味噌汁 ホキの野菜あんかけ ほうれん草とエビのソテー みかん缶 スパゲティサラダ	けんちんうどん 焼売 ビーンズサラダ バナナヨーグルト	バターライス コンソメスープ パンプキンシチュー 根菜サラダ フルーツポンチ	米飯150g 味噌汁 豚キムチ さつまいもの煮物 白桃缶 畑菜のお浸し	
	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.0g 脂質 11.3g 食塩 4.0g	エネルギー 586kcal 蛋白質 26.0g 脂質 13.3g 食塩 3.1g	エネルギー 590kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.0g 食塩 3.3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.6g 食塩 2.6g	エネルギー 610kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.5g 食塩 3.0g	エネルギー 603kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11.6g 食塩 3.5g	
3時	抹茶クリームサンド	ドーナツ	バニラババロア	ぼたぼた焼き	パームクーヘン	紅茶ゼリー	
	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 109kcal 蛋白質 1.6g 脂質 6.4g 食塩 0.1g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.2g 食塩 0.0g	エネルギー 64kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.4g 食塩 0.3g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 食塩 0.1g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	
合計	エネルギー 619kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.7g 食塩 4.0g	エネルギー 695kcal 蛋白質 27.6g 脂質 19.7g 食塩 3.2g	エネルギー 660kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.2g 食塩 3.3g	エネルギー 592kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.0g 食塩 2.9g	エネルギー 705kcal 蛋白質 19.0g 脂質 20.6g 食塩 3.1g	エネルギー 661kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.0g 食塩 3.5g	

献立変更する場合があります。ご了承下さい。

<おん禁>

ごはん  
おまし汁  
しょうまい  
根菜煮物  
ビーンズサラダ  
バナナヨーグルト