

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年10月30日～2023年11月 5日)

	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月 1日 (水)	11月 2日 (木)	11月 3日 (金)	11月 4日 (土)	11月 5日 (日)
昼食	米飯150g 味噌汁 柳川風煮 キャベツのしその実和 りんご缶 さつま芋甘露煮	タン麺 ぎょうざ マリネサラダ バナナヨーグルト	三色丼 豚汁 豆腐のカニカマあんかけ 洋梨缶 小松菜のお浸し	米飯150g すまし汁 ホッケの塩焼き 里芋の煮物 みかん缶 青梗菜のドレ和え	米飯150g わかめスープ コロッケ 野菜大豆のトマト煮 みかん缶 スパゲティサラダ	米飯150g すまし汁 タンドリーチキン さつま芋サラダ フルーツカクテル ラタトゥユ	
	エネルギー - 568kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.8g 食塩 3.3g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.2g 食塩 3.2g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.1g 食塩 3.1g	エネルギー - 647kcal 蛋白質 15.2g 脂質 19.7g 食塩 3.2g	エネルギー - 623kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.3g 食塩 2.7g	
3時	鯛焼き	南瓜ババロア	ドーナツ	黒糖饅頭	コーヒーゼリー	栗オムレット	
	エネルギー - 59kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.3g 食塩 0.1g	エネルギー - 50kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.1g 食塩 0.0g	エネルギー - 95kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.4g 食塩 0.1g	エネルギー - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー - 51kcal 蛋白質 0.8g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー - 58kcal 蛋白質 1.4g 脂質 1.9g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 627kcal 蛋白質 19.0g 脂質 8.1g 食塩 3.4g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.4g 食塩 3.4g	エネルギー - 627kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.6g 食塩 3.3g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.2g 食塩 3.1g	エネルギー - 698kcal 蛋白質 16.0g 脂質 21.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 681kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	

<お禁>

ごはん  
すまし汁  
ぎょうざ  
マリネサラダ  
肉野菜炒め  
バナナヨーグルト

献立変更する場合があります。ご了承下さい。