

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2023年12月 4日～2023年12月10日)

	12月 4日 (月)	12月 5日 (火)	12月 6日 (水)	12月 7日 (木)	12月 8日 (金)	12月 9日 (土)	12月10日 (日)
昼食	菜飯 すまし汁 サバのオイスターソース ポテトサラダ 黄桃缶 ラタトゥユ	米飯150g 味噌汁 鶏肉とキャベツのガリ ^(バツ) ゴボウの炒め煮 りんご缶 スパゲティサラダ	米飯150g すまし汁 鯖の梅味噌焼き きのこのソテー フルーツカクテル さつま芋サラダ	米飯150g 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜サラダ パイン缶 ひじき入り蓮根金平	とろろそば 肉団子 カリフラワーサラダ マンゴー缶	米飯150g すまし汁 和風ハンバーグ 大根たらこ炒め りんご缶 オクラのおかか和え	
	エネルギー 681kcal 蛋白質 19.5g 脂質 27.3g 食塩 4.0g	エネルギー 619kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.9g 食塩 3.2g	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.1g 食塩 3.5g	エネルギー 619kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.6g 食塩 3.0g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.0g 食塩 2.1g	エネルギー 592kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.9g 食塩 3.7g	
3時	コーヒーゼリー エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	どら焼き エネルギー 45kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.4g 食塩 0.0g	ドーナツ エネルギー 78kcal 蛋白質 2.3g 脂質 5.0g 食塩 0.1g	水ようかん エネルギー 77kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	いちごクリームサンド エネルギー 68kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.4g 食塩 0.1g	抹茶饅頭 エネルギー 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	
	エネルギー 738kcal 蛋白質 19.7g 脂質 28.7g 食塩 4.0g	エネルギー 664kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.3g 食塩 3.2g	エネルギー 600kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.1g 食塩 3.6g	エネルギー 696kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.7g 食塩 3.0g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.4g 食塩 2.2g	エネルギー 642kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.0g 食塩 3.7g	
合計	エネルギー 738kcal 蛋白質 19.7g 脂質 28.7g 食塩 4.0g	エネルギー 664kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.3g 食塩 3.2g	エネルギー 600kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.1g 食塩 3.6g	エネルギー 696kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.7g 食塩 3.0g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.4g 食塩 2.2g	エネルギー 642kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.0g 食塩 3.7g	

献立変更する場合があります。ご了承下さい。

<氷ん禁>

ごはん
 すまし汁
 肉団子
 カリフラワーサラダ
 とろろそば
 マンゴー