

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2024年 1月15日～2024年 1月21日)

	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
昼食	米飯150g 味噌汁 タンドリーチキン カリフラワーのドレ和 パイン缶 ラタトゥユ	米飯150g すまし汁 鯖の塩麹焼き 南瓜サラダ 洋梨缶 ひじき煮	米飯150g 味噌汁 和風ハンバーグ 長芋サラダ みかん缶 野菜炒め	米飯150g すまし汁 ホキの味噌漬け焼き ゴボウとインゲンのそぼろ フルーツカクテル なます	きつねうどん 肉団子 ビーンズサラダ りんご缶	ビビンバ 春雨スープ えびしゅうまい アスパラサラダ 杏仁豆腐	
	エネルギー - 566kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 592kcal 蛋白質 26.8g 脂質 11.5g 食塩 2.2g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.2g 食塩 3.4g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 21.0g 脂質 4.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.1g 食塩 2.7g	エネルギー - 564kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.0g 食塩 3.1g	
3時	どら焼き	マンゴープリン	星型せんべい	バームクーヘン	コーヒーゼリー	ピーナツパン	
	エネルギー - 90kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.8g 食塩 0.0g	エネルギー - 65kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	エネルギー - 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー - 114kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.9g 食塩 0.2g	エネルギー - 47kcal 蛋白質 1.6g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー - 87kcal 蛋白質 2.0g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 656kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.1g 食塩 2.9g	エネルギー - 657kcal 蛋白質 28.1g 脂質 13.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 632kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.9g 食塩 3.6g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.2g 食塩 3.6g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	エネルギー - 651kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.7g 食塩 3.2g	

献立変更する場合があります。ご了承下さい。

<お禁>

ごはん

すまし汁

肉団子

ほうれん草煮浸し

ビーンズサラダ

りんご缶