

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2024年 1月29日～2024年 2月 4日)

	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月 1日 (木)	2月 2日 (金)	2月 3日 (土)	2月 4日 (日)
昼食	鶏そば 茄子の味噌炒め さつまいもサラダ 洋梨缶	米飯150g 味噌汁 鮭のグリーンソース ピートマトのチーズソテー りんご缶 おからサラダ	米飯150g コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのソテー ヨーグルト和え スパゲティサラダ	米飯150g 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のたらこ炒め みかん缶 白菜のゆかり和え	米飯150g すまし汁 コロッケ きのこのバターソテー フルーツカクテル 小松菜のお浸し	炊き込みごはん すまし汁 イワシの蒲焼 大豆とマカロニのサラダ いちごプリン	
	エネルギー - 563kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.9g 食塩 2.7g	エネルギー - 612kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.9g 食塩 3.1g	エネルギー - 644kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.8g 食塩 3.1g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.9g 食塩 3.0g	エネルギー - 594kcal 蛋白質 25.9g 脂質 12.7g 食塩 3.3g	
3時	黒糖クリームサンド	紅茶ゼリー	クリームパン	ぼたぼた焼き	バニラババロア	豆乳饅頭	
	エネルギー - 108kcal 蛋白質 2.0g 脂質 3.4g 食塩 0.1g	エネルギー - 98kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー - 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー - 64kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.4g 食塩 0.3g	エネルギー - 70kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.2g 食塩 0.0g	エネルギー - 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 671kcal 蛋白質 25.1g 脂質 15.3g 食塩 2.8g	エネルギー - 710kcal 蛋白質 27.9g 脂質 18.3g 食塩 3.1g	エネルギー - 713kcal 蛋白質 26.0g 脂質 22.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.9g 食塩 3.1g	エネルギー - 608kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.1g 食塩 3.0g	エネルギー - 666kcal 蛋白質 27.4g 脂質 12.9g 食塩 3.4g	

<めん禁>

ごはん  
すまし汁  
茄子の味噌炒め  
さつまいもサラダ  
ほうれん草のお浸し  
洋梨缶

献立変更する場合があります。ご了承下さい。