

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2024年 9月 9日~2024年 9月15日)

	9月 9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)
昼食	米飯150g すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 白菜ときのこのコンソメ <sup>煮</sup> りんご缶 切干ゆず香り和え	けんちんうどん 中華あんかけ玉子 モロヘイヤのおかか和 バナナヨーグルト	米飯150g 味噌汁 豚キムチ ブロッコリーとツナの 洋梨缶 卵の花	エビピラフ コーンスープ メンチカツ キウイ スパゲティサラダ	米飯150g コンソメスープ テリヤキチキン もやしと竹輪のたらこ みかん缶 小松菜のお浸し	米飯150g すまし汁 鱈の味噌チーズ焼き ポテトサラダ 黄桃缶 茄子の煮浸し	
	エネルギー 453kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.5g 食塩 2.8g	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.1g 食塩 2.8g	エネルギー 528kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.4g 食塩 3.2g	エネルギー 652kcal 蛋白質 16.4g 脂質 23.6g 食塩 2.8g	エネルギー 532kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.0g 食塩 2.5g	
3時	紅茶ゼリー	ぼたぼた焼き	ドーナツ	クリームパン	チョコババロア	パウンドケーキ	
	エネルギー 38kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 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 109kcal 蛋白質 1.6g 脂質 6.4g 食塩 0.1g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.0g 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.7g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 491kcal 蛋白質 19.0g 脂質 6.9g 食塩 2.8g	エネルギー 560kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.5g 食塩 3.1g	エネルギー 637kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.8g 食塩 3.3g	エネルギー 734kcal 蛋白質 17.9g 脂質 26.3g 食塩 2.9g	エネルギー 602kcal 蛋白質 25.9g 脂質 16.7g 食塩 3.0g	エネルギー 648kcal 蛋白質 23.2g 脂質 18.7g 食塩 2.6g	

<めん禁>

- ・ごはん
- ・すまし汁
- ・豚肉と根菜の煮物
- ・中華あんかけ玉子
- ・モロヘイヤおかか和
- ・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。