

[グリーンビレッジ朝霞台]
 <デイケア>
 (2020年 3月23日~2020年 3月29日)

3月

献立表



() リフトE・IIの方

	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)
昼食	春野菜のカレー コンソメスープ もやしサラダ ヨーグルト和え から揚げ	米飯150g 味噌汁 赤魚の山椒焼き ひじき煮 マンゴー缶 (マンゴゼリー) マカロニサラダ	米飯150g すまし汁 肉豆腐 さつま芋サラダ キウイ (キウイ) キャベツのソテー	米飯150g すまし汁 カレーの梅しそ焼き ベーコンと玉葱のソテ 洋梨缶 (洋梨ゼリー) マカロニサラダ	赤飯150g お誕生日 すまし汁 姫鯛のバジルオイル焼 焼き豆腐とふきの含め 白菜のたくあん和え 杏仁豆腐	タン麺 ぎょうざ アスパラサラダ バナナ (バナナ)	
	エネルギー - 650kcal 蛋白質 29.0g 脂質 19.6g 食塩 4.4g	エネルギー - 610kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.4g 食塩 3.4g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.3g 食塩 3.1g	エネルギー - 598kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 25.5g 脂質 10.5g 食塩 3.9g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.3g 食塩 3.1g	
3時	黒糖饅頭	醤油せんべい	チョコドーナツ	ピーナツパン	いちごババロア	ケーキ (サワーチェリー)	
	エネルギー - 85kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー - 93kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.5g 食塩 0.2g	エネルギー - 75kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー - 61kcal 蛋白質 2.1g 脂質 2.2g 食塩 0.2g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.4g 食塩 0.1g	エネルギー - 103kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.2g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 735kcal 蛋白質 30.7g 脂質 19.8g 食塩 4.4g	エネルギー - 703kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.9g 食塩 3.6g	エネルギー - 643kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	エネルギー - 659kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.5g 食塩 3.6g	エネルギー - 587kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.9g 食塩 4.0g	エネルギー - 660kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.5g 食塩 3.2g	

※献立変更の場がある。

- <めん禁>
 ・ごはん
 ・すまし汁
 ・きょうざ
 ・アスパラサラダ
 ・バナナ
 ・肉野菜炒め