

献立表



[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2020年 7月13日~2020年 7月19日)

() 作り置き

	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19日 (日)	
昼食	冷やしとろろうどん 餃子 もやしサラダ フルーツポンチ	米飯150g すまし汁 サバの味噌焼き ひじきサラダ マンゴー缶 (マンゴゼリー) ビーフンソテー	米飯150g 味噌汁 鶏肉のトマト煮 胡瓜と麩の酢の物 洋梨缶 (洋梨ゼリー) 卵の花	米飯150g すまし汁 カレイのムニエル 茄子の和風そぼろ煮 オレンジ (オレンジゼリー) 切干ゆず香り和え	キーマカレー (お羽め) スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え コロケ	米飯150g 味噌汁 姫鯛のバジルオイル焼 オクラのドレ和え キウイ (おとうんず) ラタトゥユ		
	エネルギー 459kcal 蛋白質 15.3g 脂質 6.9g 食塩 3.1g	エネルギー 687kcal 蛋白質 22.7g 脂質 26.0g 食塩 3.9g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.9g 食塩 2.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.6g 食塩 3.8g	エネルギー 605kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.2g 食塩 3.5g	エネルギー 495kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.6g 食塩 2.7g		
3時	黒糖饅頭	ソフトサラダせんべい	ヨーグルババロア	チョコパン	桃まんじゅう	蒸しパン		
	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.3g	エネルギー 110kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	エネルギー 55kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.8g 食塩 0.1g	エネルギー 56kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.2g 食塩 0.0g	エネルギー 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g 食塩 0.1g		
合計	エネルギー 544kcal 蛋白質 17.0g 脂質 7.1g 食塩 3.1g	エネルギー 757kcal 蛋白質 23.3g 脂質 28.6g 食塩 4.2g	エネルギー 695kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.6g 食塩 3.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.4g 食塩 3.9g	エネルギー 661kcal 蛋白質 19.0g 脂質 18.4g 食塩 3.5g	エネルギー 593kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.8g 食塩 2.8g		

めん類
 ・ニホン
 ・可成汁
 ・きょうりょう
 ・もやしサラダ
 ・フルーツポンチ
 ・とろろ和え