

[グリーンビレッジ朝霞台]
 <デイケア>
 (2020年 8月 3日~2020年 8月 9日)



献立表

	8月 3日 (月)	8月 4日 (火)	8月 5日 (水)	8月 6日 (木)	8月 7日 (金)	8月 8日 (土)	8月 9日 (日)
昼食	米飯150g すまし汁 豚肉とキャベツの炒め物 もやしサラダ みかん缶 (みかんゼリー) ビーフンソテー	米飯150g 味噌汁 カレイのピザ焼き さつま芋甘露煮 キウイ (パイナップルス) スパゲティサラダ	わかめごはん 味噌汁 ささみカツ にら炒め マンゴー缶 (マンゴーゼリー) 春雨サラダ	米飯150g すまし汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ りんご缶 (リンゴゼリー) 大豆のトマト煮	米飯150g 味噌汁 姫鯛の照り焼き キャベツのソテー オレンジ (オレンジジュース) 切干ゆず香和え	冷やし中華 蒸し餃子 アスパラサラダ フルーツヨーグルト	
	エネルギー - 600kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.6g 食塩 3.6g	エネルギー - 587kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.4g 食塩 2.8g	エネルギー - 622kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.5g 食塩 4.7g	エネルギー - 625kcal 蛋白質 26.5g 脂質 16.2g 食塩 3.7g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 21.9g 脂質 3.5g 食塩 3.5g	エネルギー - 501kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.3g 食塩 2.0g	
3時	アイス	アイス	豆乳饅頭	あんぱん	醤油せんべい	アイス	
	エネルギー - 114kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.9g 食塩 0.2g	エネルギー - 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー - 81kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.7g 食塩 0.1g	エネルギー - 56kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.3g	エネルギー - 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 714kcal 蛋白質 25.5g 脂質 22.5g 食塩 3.8g	エネルギー - 665kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.1g 食塩 2.9g	エネルギー - 672kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.6g 食塩 4.7g	エネルギー - 706kcal 蛋白質 28.8g 脂質 16.9g 食塩 3.8g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 23.1g 脂質 3.7g 食塩 3.8g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.0g 食塩 2.1g	

※南大並変更の場合があります。ご了承ください。

めん禁
 ・ごはん
 ・すまし汁
 ・炒め物
 ・アスパラサラダ
 ・フルーツヨーグルト
 ・中華和え