

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2020年 9月28日~2020年10月 4日)

() 1. 2. 3. 4. 5.

	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月 1日 (木)	10月 2日 (金)	10月 3日 (土)	10月 4日 (日)
昼食	ちゃんぽん お好み しゅうまい セロリとレーズンのサラダ バナナヨーグルト	米飯150g 味噌汁 鰯の干物 長芋の梅肉和え みかん缶 (みかんゼリー) 金平ごぼう	米飯150g お好み コンソメスープ 鶏肉のたらこマヨネーズ焼 キャベツのソテー フルーツヨーグルト しらす和え	米飯150g 味噌汁 たらの野菜あんかけ コホウとインガンの卵そぼろ マンゴー缶 (マンゴーゼリー) 切干ゆず香り和え	米飯150g 味噌汁 豚肉の胡麻炒め 里芋のサラダ 黄桃缶 (黄桃ゼリー) ラタトゥユ	米飯150g 中華スープ 麻婆豆腐 かぶのサラダ キウイフルーツ (キウイゼリー) さつま芋甘露煮	
		1杯時 - 517kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.7g 食塩 3.2g	1杯時 - 532kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.2g 食塩 4.5g	1杯時 - 592kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.4g 食塩 3.4g	1杯時 - 544kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.9g 食塩 3.8g	1杯時 - 618kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.8g 食塩 3.9g	1杯時 - 557kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.2g 食塩 2.9g
3時	クリームパン	抹茶饅頭	栗ようかんロール	チョコバナナケーキ	レモンティーゼリー	ばたばた焼き	
	1杯時 - 82kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	1杯時 - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	1杯時 - 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	1杯時 - 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	1杯時 - 38kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	1杯時 - 64kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.4g 食塩 0.3g	
合計	1杯時 - 599kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.4g 食塩 3.3g	1杯時 - 582kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.3g 食塩 4.5g	1杯時 - 670kcal 蛋白質 24.8g 脂質 22.1g 食塩 3.5g	1杯時 - 622kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.6g 食塩 3.9g	1杯時 - 656kcal 蛋白質 24.0g 脂質 19.2g 食塩 3.9g	1杯時 - 621kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.6g 食塩 3.2g	

めん禁

- ニんじん
- かりん汁
- 肉野菜炒め
- セロリとレーズンのサラダ
- バナナヨーグルト
- しゅうまい

※献立変更可能な場合があります。ご了承ください。