

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2020年10月 5日~2020年10月11日)

() ヨットL ヨットII の日

	10月 5日 (月)	10月 6日 (火)	10月 7日 (水)	10月 8日 (木)	10月 9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
昼食	米飯150g すまし汁 チキン南蛮 白菜ときのこのトマトクリーム煮 パイン缶 (パイセリー) スパゲティサラダ	米飯150g 味噌汁 肉豆腐 かぶのエビあんかけ フルーツヨーグルト アスパラの和風ドレ和え	山菜おろしそば 肉団子 オーロラポテトサラダ マンゴー缶 (マンゴセリ)	きつね芋ご飯 すまし汁 メンチカツ 野菜角煮の煮物 オレンジ (オレンジス) オクラの湯葉和え	米飯150g 味噌汁 鱈のクリーム煮 ほうれん草とエビのソテー キウイ (キウイス) おさつサラダ	米飯150g 味噌汁 豚キムチ ブロッコリーとカブのマリネ 白桃缶 (白桃セリー) ビーフンソテー	
	エネルギー - 655kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.7g 食塩 3.4g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 25.1g 脂質 9.5g 食塩 3.3g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.6g 食塩 2.5g	エネルギー - 569kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.2g 食塩 3.9g	エネルギー - 570kcal 蛋白質 23.4g 脂質 8.6g 食塩 3.1g	エネルギー - 607kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.9g 食塩 3.4g	
3時	いちごババロア	蒸しパン	海老せんべい	豆乳饅頭	チョコパン	コーヒークリームサンド	
	エネルギー - 70kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.0g 食塩 0.1g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.3g 食塩 0.4g	エネルギー - 48kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー - 54kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.5g 食塩 0.1g	エネルギー - 76kcal 蛋白質 1.0g 脂質 3.2g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 725kcal 蛋白質 22.6g 脂質 25.7g 食塩 3.5g	エネルギー - 622kcal 蛋白質 26.4g 脂質 12.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 593kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.9g 食塩 2.9g	エネルギー - 617kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.3g 食塩 3.9g	エネルギー - 624kcal 蛋白質 24.9g 脂質 9.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 683kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.1g 食塩 3.5g	

<めん禁>
 ・ごはん
 ・すまし汁
 ・肉団子
 ・オーロラサラダ
 ・マンゴー缶
 ・山菜おろし煮