

# 献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2020年11月 9日～2020年11月15日)

	11月 9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)	11月15日 (日)
昼食	きのこごはん <i>おろし</i> 味噌汁 サンマの塩焼き さつま芋甘露煮 モロヘイヤのお浸し フルーツカクテル	米飯150g コンソメスープ コロッケ エビとブロッコリーの <i>マヨ和</i> 黄桃缶 ひじき煮	鶏そば えびシューマイ 春菊の白和え フルーツヨーグルト	米飯150g すまし汁 カレイの磯辺焼き カリフラワーのドレ和 みかん缶 さつま芋甘露煮	米飯150g 人参のポタージュ バジルチキン ポテトグラタン風 洋梨缶 菜の花のドレ和え	米飯150g コンソメスープ ビーフストロガノフ風 シジとコンのハムソテー キウイ 人参のナムル	
	1杯あたり - 603kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.8g 食塩 3.3g	1杯あたり - 551kcal 蛋白質 13.0g 脂質 13.7g 食塩 3.7g	1杯あたり - 520kcal 蛋白質 26.6g 脂質 10.5g 食塩 3.1g	1杯あたり - 515kcal 蛋白質 22.0g 脂質 5.4g 食塩 2.8g	1杯あたり - 657kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 2.6g	1杯あたり - 534kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.6g 食塩 3.1g	
3時	チーズバウム	マンゴープリン	蒸しパン	抹茶饅頭	栗ようかんロール	海老せんべい	
	1杯あたり - 27kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	1杯あたり - 177kcal 蛋白質 3.6g 脂質 2.6g 食塩 0.4g	1杯あたり - 82kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.5g 食塩 0.1g	1杯あたり - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	1杯あたり - 105kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	1杯あたり - 58kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.3g 食塩 0.4g	
合計	1杯あたり - 630kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.2g 食塩 3.5g	1杯あたり - 728kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.3g 食塩 4.1g	1杯あたり - 602kcal 蛋白質 28.2g 脂質 14.0g 食塩 3.2g	1杯あたり - 565kcal 蛋白質 23.0g 脂質 5.5g 食塩 2.8g	1杯あたり - 762kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.0g 食塩 2.7g	1杯あたり - 592kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.9g 食塩 3.5g	

*めん類、*

- ニ子*
- 、おろし汁*
- 、えびシューマイ*
- 、春菊の白和え*
- 、フルーツヨーグルト*
- 、とり肉のおろし煮*