

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2020年11月16日～2020年11月22日)

	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)
昼食	米飯150g コーンスープ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ フルーツヨーグルト スパゲティサラダ	米飯150g おろし汁 肉団子の甘酢あんかけ 金平ごぼう マンゴー缶 ほうれん草白和え	チャーハン 中華スープ えびしゅうまい パイン缶 おからサラダ	味噌ラーメン <u>おろしめ</u> 春巻 ブロッコリーサラダ バナナ	米飯150g すまし汁 豚肉と大根のこくうま煮 酢の物 オレンジ ひじき煮	米飯150g 味噌汁 鮭マヨ アスパラの炒め煮 りんご缶 切干ゆず香り和え	
	エネルギー 707kcal 蛋白質 20.9g 脂質 26.5g 食塩 2.2g	エネルギー 590kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.3g 食塩 4.0g	エネルギー 567kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.6g 食塩 3.9g	エネルギー 477kcal 蛋白質 19.0g 脂質 8.2g 食塩 3.0g	エネルギー 492kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.4g 食塩 3.9g	エネルギー 562kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.2g 食塩 3.6g	
3時	金時芋あんまんじゅう	チョコバナナケーキ	ぼたぼた焼き	パウンドケーキ	いちごババロア	豆乳饅頭	
	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 64kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.4g 食塩 0.3g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 64kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 785kcal 蛋白質 22.1g 脂質 29.2g 食塩 2.3g	エネルギー 668kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.0g 食塩 4.1g	エネルギー 631kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.0g 食塩 4.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.9g 食塩 3.1g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.2g 食塩 3.9g	エネルギー 638kcal 蛋白質 26.0g 脂質 13.4g 食塩 3.7g	

<めん類>

- にらみ
- おろし汁
- 春巻
- ブロッコリーサラダ
- バナナ
- 肉野菜炒め

※献立変更取場合があります。ご了承ください。