

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2020年11月23日～2020年11月29日)

| | 11月23日 (月) | 11月24日 (火) | 11月25日 (水) | 11月26日 (木) | 11月27日 (金) | 11月28日 (土) | 11月29日 (日) |
|----|---|--|--|--|---|---|------------|
| 昼食 | 米飯150g すまし汁 鱈の味噌チーズ焼き 南瓜の煮物 白桃缶 オクラの湯葉和え | 赤飯150g お誕生日 すまし汁 ブリ大根 豆腐のかかあんかけ チーズ入りサラダ 柿 | 米飯150g けんちん汁 鶏肉のマーマレード焼 じゃが芋たらこ和え キウイ 大豆のトマト煮 | ハヤシライス スープ マカロニサラダ フルーツカクテル ス克蘭ブルエッグ | 米飯150g すまし汁 ホッケの塩焼き 菜の花のしその実和え 黄桃缶 さつま芋甘露煮 | カレーうどん 野菜の炒め物 カリフラワーサラダ バナナヨーグルト | |
| | エネルギー - 572kcal 蛋白質 25.3g 脂質 10.3g 食塩 3.3g | エネルギー - 582kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16.5g 食塩 3.5g | エネルギー - 685kcal 蛋白質 26.6g 脂質 23.0g 食塩 3.2g | エネルギー - 630kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.0g 食塩 2.9g | エネルギー - 486kcal 蛋白質 19.6g 脂質 5.4g 食塩 2.2g | エネルギー - 449kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.9g 食塩 3.0g | |
| 3時 | チョコパン | ようかんロール | どら焼き | プリン | 星型せんべい | ケーキ | |
| | エネルギー - 54kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.5g 食塩 0.1g | エネルギー - 70kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.7g 食塩 0.0g | エネルギー - 90kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.8g 食塩 0.0g | エネルギー - 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.1g 食塩 0.1g | エネルギー - 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g | エネルギー - 57kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.8g 食塩 0.0g | |
| 合計 | エネルギー - 626kcal 蛋白質 26.8g 脂質 10.8g 食塩 3.4g | エネルギー - 652kcal 蛋白質 28.0g 脂質 18.2g 食塩 3.5g | エネルギー - 775kcal 蛋白質 28.6g 脂質 23.8g 食塩 3.2g | エネルギー - 695kcal 蛋白質 18.3g 脂質 23.1g 食塩 3.0g | エネルギー - 562kcal 蛋白質 20.2g 脂質 9.1g 食塩 2.4g | エネルギー - 506kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.7g 食塩 3.0g | |

※ 献立変更時場合があります。ご了承下さい。

<めん禁>

- ニ子
- 可成汁
- 豚肉のカレー
- カリフラワーサラダ
- バナナヨーグルト
- 野菜炒め