

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2021年 1月 4日~2021年 1月10日)

	1月 4日 (月)	1月 5日 (火)	1月 6日 (水)	1月 7日 (木)	1月 8日 (金)	1月 9日 (土)	1月10日 (日)
昼食	米飯150g すまし汁 豚肉の中華炒め 南瓜の煮物 りんご缶 モロヘイヤの和え物	米飯150g スープ 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜のえびの炒め物 みかん缶 卵の花	キーマカレー お好み コンソメスープ アスパラサラダ マンゴー缶 スクランブルエッグ	焼きそば (5)Xニュー 錦糸しゅうまい マカロニサラダ バナナ	米飯150g 味噌汁 サーモンフライのマリネ 白菜クリーム煮 パイン缶 菜の花のお浸し	米飯150g スープ 茄子と挽肉の味噌炒め 畑菜のピーナツ和え オレンジ 大根の土佐煮	
	エネルギー 608kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.1g 食塩 3.9g	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.1g 食塩 3.2g	エネルギー 680kcal 蛋白質 17.7g 脂質 27.2g 食塩 3.5g	エネルギー 616kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.5g 食塩 2.0g	エネルギー 600kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.0g 食塩 3.2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.7g 食塩 3.9g	
3時	カステラ	いちごクリームサンド	羊かんしぐれ	抹茶パバロア	黒糖みるくせんべい	あん子ん	
	エネルギー 93kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.0g 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 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.7g 食塩 0.0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 118kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.0g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 701kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.1g 食塩 4.0g	エネルギー 588kcal 蛋白質 26.9g 脂質 13.8g 食塩 3.3g	エネルギー 737kcal 蛋白質 18.8g 脂質 27.3g 食塩 3.5g	エネルギー 693kcal 蛋白質 22.0g 脂質 23.2g 食塩 2.0g	エネルギー 671kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.6g 食塩 3.4g	エネルギー 618kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.7g 食塩 4.0g	

あん禁
に子ん
みそ汁
錦糸しゅうまい
マカロニサラダ
バナナ
肉野菜炒め