

献立表

[グリーンビレッジ朝霞台]

<デイケア>

(2022年 1月 3日~2022年 1月 9日)

	1月 3日 (月)	1月 4日 (火)	1月 5日 (水)	1月 6日 (木)	1月 7日 (金)	1月 8日 (土)	1月 9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 鱈の味噌マヨ焼き 小松菜のえびの炒め物 みかん缶 卵の花	キーマカレー コンソメスープ アスパラサラダ マンゴー缶 ス克蘭ブルエッグ	焼きそば 錦糸しゅうまい マカロニサラダ バナナ	米飯150g 味噌汁 サモンのマリネ 白菜クリーム煮 パイン缶 菜の花のお浸し	
		エネルギー 609kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.1g 食塩 3.9g	エネルギー 471kcal 蛋白質 22.4g 脂質 8.3g 食塩 3.5g	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 601kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.0g 食塩 3.2g	
3時		バナナオムレット	あんまん	今川焼き	ドーナツ	マンゴープリン	
		エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 98kcal 蛋白質 1.9g 脂質 1.9g 食塩 0.0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー 98kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.3g 食塩 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 687kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.8g 食塩 4.0g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.2g 食塩 3.5g	エネルギー 770kcal 蛋白質 19.1g 脂質 30.1g 食塩 3.6g	エネルギー 714kcal 蛋白質 22.1g 脂質 23.8g 食塩 2.1g	エネルギー 666kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.1g 食塩 3.3g		

<めん禁>

、ごはん

、すまし汁

、錦糸しゅうまい

、マカロニサラダ

、バナナ

、肉野菜炒め