

👩👧👦👶👦👧👩 デイケア週間献立表 🍌🍓🍌👩👧👦👶👦👧👩

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございますが、ご了承お願いいたします。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
1/31 (月)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き きのこ じゃが芋のソテー ひじきの 生姜酢和え かきたま汁	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.6 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 29.6 g 塩分相当量 2.6 g
2/1 (火)	ご飯 海老しんじょの煮物 金平牛蒡 オクラのお浸し もやしの味噌汁	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.1 g 塩分相当量 3.0 g	コーヒー レモンケーキ	エネルギー 147 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 15.9 g 塩分相当量 3 g
2/2 (水)	ご飯 鮭の西京焼き 煮奴 キャベツの ゆかり和え すまし汁	エネルギー 428 kcal たんぱく質 22.2 g 塩分相当量 2.1 g	煎茶 ヤクルト ミニブッセ チョコ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.9 g 塩分相当量 2.1 g
2/3 (木)	☆節分メニュー☆ 助六寿司 (又は散らし寿司) 大豆の煮物 いわしの梅煮 豆腐の味噌汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 32.0 g 塩分相当量 4.2 g	煎茶 衛生ボーロ	エネルギー 76 kcal たんぱく質 0.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.7 g 塩分相当量 4.2 g
2/4 (金)	ご飯 照り焼きハンバーグ 薩摩芋の甘煮 わかめの酢の物 コンソメスープ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 15.1 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 カットロールメロン	エネルギー 49 kcal たんぱく質 0.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 15.8 g 塩分相当量 3.3 g
2/5 (土)	ご飯 ホキの レモン風味焼き コールスローサラダ ほうれん草の炒め物 かきたまスープ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.0 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 フルーチェ (オレンジ)	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 3.2 g

【ご案内】

2月3日(木) ☆節分メニュー☆

節分にちなんだメニューをご用意いたします。ぜひ、お楽しみください。

【プチ情報】

立春の前日は「節分」。旧暦では大晦日にも相当する大切な日で、豆まきなど様々な邪気払い行事が行われました。節分の食べ物にも邪気払いや、福を呼び願いを込めたものが多いです。おいしいものばかりですので、ぜひ、味わって良い年にしましょう。