



# 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、ご了承をお願いいたします。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
2/7 (月)	ご飯 赤魚の蒸し物 里芋の煮物 青梗菜の ドレッシング和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分相当量 3.8 g
2/8 (火)	ご飯 若鶏のクリーム煮 ブロッコリーの 炒め物 ごぼうサラダ 茄子の味噌汁	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.6 g 塩分相当量 2.9 g	☆おやつバイキング☆ 煎茶 和菓子 洋菓子 ゼリー	エネルギー 138 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 21.4 g 塩分相当量 2.9 g
2/9 (水)	☆カレーの日☆ キーマカレー 冬瓜のくず煮 もずくの和え物 コンソメスープ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.7 g 塩分相当量 3.7 g	紅茶 黒糖ロールケーキ	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.3 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 19 g 塩分相当量 4 g
2/10 (木)	麦ご飯 豚肉の塩だれ炒め 大根の煮物 とろろ 玉葱の味噌汁	エネルギー 642 kcal たんぱく質 19.9 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 カットロールいちご	エネルギー 65 kcal たんぱく質 0.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 20.8 g 塩分相当量 2.8 g
2/11 (金)	ご飯 ホキの野菜あんかけ 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え 大根の味噌汁	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 85 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.9 g 塩分相当量 3.3 g
2/12 (土)	ご飯 チキンマスタード焼き ほうれん草と 玉子のスープ なめ茸豆腐 ぜんまいの含め煮	エネルギー 591 kcal たんぱく質 31.2 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 ピーチゼリー	エネルギー 82 kcal たんぱく質 0.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 31.6 g 塩分相当量 3 g

## 【ご案内】

2/8(火) ☆おやつバイキング☆ 和菓子、洋菓子、ゼリーの中から、当日お好きなものを組み合わせてお選びください！

## 【プチ情報】

鱈(たら)の旬は冬で、特に厳冬期が美味です。白身で特有の光沢があり淡泊な味は、塩焼き、鍋物などの和食だけでなく、バター焼き、ムニエル、フライなどの洋風料理にも合います。