

# 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
2/21 (月)	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 大根の練り味噌がけ いんげんの生姜和え かきたま汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.9 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 抹茶ロール ケーキ	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.3 g
2/22 (火)	ご飯 鯖の塩焼き 蓮根と大豆の土佐煮 菜の花の辛し和え 白菜の味噌汁	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.9 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 エクレア	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 3.3 g
2/23 (水)	ご飯 牛肉コロッケ もやしとピーマンの炒め物 カリフラワーのドレッシング和え 大根の味噌汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 12.5 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 14.2 g 塩分相当量 3.1 g
2/24 (木)	ご飯 他人煮 竹輪の煮物 春雨の和え物 豆腐の味噌汁	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.1 g	☆ナナカフェ☆ 抹茶ラテ 黒糖饅頭	エネルギー 89 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 31 g 塩分相当量 3.3 g
2/25 (金)	☆人気投票メニュー☆ 玉子丼 五目豆 もずく酢和え 中華スープ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.9 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 ヤクルト ミ二栗饅頭	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.8 g 塩分相当量 3.1 g
2/26 (土)	ご飯 肉団子の酢豚風 わかめスープ 大根サラダ 南瓜の甘煮	エネルギー 535 kcal たんぱく質 12.5 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 600 kcal たんぱく質 13.4 g 塩分相当量 2.8 g

## 【ご案内】

2月24日(木) ☆ナナカフェ☆ いつもとは違ったおやつを提供します。お楽しみに！  
2月25日(金) ☆人気投票メニュー☆ 投票の結果、1位となった玉子丼を提供します！

## 【プチ情報】

蓮根は「根」という漢字が使われることから、根の部分を食べられていると思われそうですが、実は地下茎と呼ばれる茎の部分を食べています。  
ビタミンCやミネラル、食物繊維の他、野菜には珍しいビタミンB群も含まれています。