

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
3/7 (月)	麦ご飯 カレイの塩焼き じゃが芋の煮物 菊菜のおかか和え かきたま汁	エネルギー 462 kcal たんぱく質 26.6 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 2.7 g
3/8 (火)	筍ご飯 豚肉のチーズ焼き 青菜の炒め物 豆腐の味噌汁	エネルギー 646 kcal たんぱく質 35.8 g 塩分相当量 4.3 g	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 82 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 36.6 g 塩分相当量 4.4 g
3/9 (水)	ご飯 鱈の野菜あんかけ 里芋の磯煮風 キャベツのたらこ和え もやしの味噌汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.3 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 ロールケーキ	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 645 kcal たんぱく質 22.2 g 塩分相当量 2.5 g
3/10 (木)	☆カレーランチ☆ ポークカレー コンソメスープ もやしとツナの和え物 大豆と枝豆の煮物	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.0 g 塩分相当量 3.7 g	煎茶 フルーチェ	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 674 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 3.7 g
3/11 (金)	ご飯 白身魚の磯部揚げ 茄子のそぼろ煮 フルーツ(みかん) さつま芋の味噌汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 塩分相当量 2.4 g	煎茶 ヤクルト ミニチョコケーキ	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 2.5 g
3/12 (土)	ご飯 親子煮 キャベツの煮びたし 春雨の和え物 じゃが芋の味噌汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 3.0 g	コーヒー スイスバウム	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25 g 塩分相当量 3 g

【ご案内】

3/10(木) ☆カレーランチ☆ 今月のはポークカレーを提供します！来月は何カレーが出るか、お楽しみに☆

3/11(金) 人気投票メニューが開始となります！皆様の投票をお待ちしております。

【プチ情報】

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、中でもビタミンB1は他の肉類と比べて5～10倍も多く含まれています。ビタミンB1はご飯やパンなどの糖質をエネルギーへ変換するために必要な栄養素です。そのため、丼や麺類と組み合わせると脂肪の蓄積を予防する効果があります。