

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。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
4/4 (月)	ご飯 豆腐の肉味噌焼き ぜんまいの炒め煮 ナムル かきたま汁	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 プリン	エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 3 g
4/5 (火)	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 金平ごぼう 白菜のお浸し 小松菜の味噌汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 ヤクルト ブッセケーキ	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 29.7 g 塩分相当量 2.9 g
4/6 (水)	ご飯 鯖の金山寺味噌焼き キャベツの煮浸し めかぶの和え物 すまし汁	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.5 g 塩分相当量 2.9 g
4/7 (木)	ご飯 豚じゃが 揚げ茄子の煮物 菜の花のお浸し 豆腐の味噌汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.0 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 フルーチェ(オレンジ)	エネルギー 107 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3 g
4/8 (金)	ご飯 豆カレー コンソメスープ オクラのおかか和え キャベツの炒め物	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.1 g 塩分相当量 3.7 g	ココア 煎茶 桜のロールケーキ	エネルギー 142 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分相当量 3.8 g
4/9 (土)	☆松花堂弁当☆ 赤飯 天ぷら、出汁巻き 鯖の西京焼き 炊き合わせ、コロケ 紅白なます、香の物 空也蒸し、果物	エネルギー 926 kcal たんぱく質 41.8 g 塩分相当量 5.5 g	煎茶 スイスバウム	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 1014 kcal たんぱく質 43.3 g 塩分相当量 5.5 g

【ご案内】

4月8日(金) ☆カレーランチ☆ 今月はカレーは豆カレーです！
4月9日(土) ☆記念弁当☆ 4月11日の施設開設記念に先がけて、特別に松花堂弁当をご用意いたします。

【プチ情報】

旬にはタンパク質をはじめ、カリウムやチロシン、食物繊維等の有用な栄養が含まれています。タンパク質は筋肉を作るもとになり、カリウムは浮腫の解消、食物繊維は便秘解消に役立つ他、チロシンには疲労回復効果があり、ご飯のブドウ糖と組み合わせるとさらに効果が上がります。