

# 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
4/11 (月)	ご飯 ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 玉子豆腐 麩の味噌汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 3.7 g	☆開設記念おやつ☆ 煎茶 カステラ	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.0 g 塩分相当量 3.7 g
4/12 (火)	麦ご飯 かに玉あんかけ こんにゃくの炒め物 ささみの梅肉和え 大根の味噌汁	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 オレンジゼリー	エネルギー 87 kcal たんぱく質 0.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 2.9 g
4/13 (水)	ご飯 豚肉と茸のソテー 大根の煮物 トマトとひじきのサラダ すまし汁	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 エクレア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.1 g
4/14 (木)	ご飯 鯖の薬味だれ はんぺんと根菜の煮物 揚げ茄子ポン酢 白菜の味噌汁	エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 3.7 g	煎茶 レモンケーキ	エネルギー 135 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 28.9 g 塩分相当量 3.7 g
4/15 (金)	ご飯 若鶏のクリーム煮 いんげんとツナのソテー フルーツ(黄桃) かきたまスープ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.1 g 塩分相当量 2.6 g	☆おやつバイキング☆ 和菓子 洋菓子 ゼリー	エネルギー 120 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 30.9 g 塩分相当量 2.6 g
4/16 (土)	ご飯 ほっけの若狭焼 玉葱の味噌汁 小松菜のお浸し もやしと油揚げのソテー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 4.1 g	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.5 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 4.1 g

## 【ご案内】

4月11日(月) ☆施設開設記念☆ いつもとは違う、特別なおやつを提供いたします！  
4月15日(金) ☆おやつバイキング☆ 当日にお好きなおやつをお選びください。

## 【プチ情報】

味噌には様々な効果があるといわれています。たくさん取れば体に良いというものではありませんが、味噌は私達の食生活の中では切っても切り離せないものです。毎日の食事の中に少しずつ取り入れることで、様々な効能が得られるといわれています。