

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
4/18 (月)	ご飯 鯖の利休焼き 冬瓜のくず煮 めかぶの和え物 かきたま汁	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.0 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 24.6 g 塩分相当量 3.5 g
4/19 (火)	ご飯 豚肉の炒め物 じゃが芋の白煮 春雨の和え物 茄子の味噌汁	エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.0 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 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 759 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 3.3 g
4/20 (水)	ご飯 シルバーの 生姜醤油焼き ひじきの炒り煮 カリフラワーの 和風サラダ 豆腐の味噌汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.7 g 塩分相当量 2.8 g	☆ナナカフェ☆ ほうじ茶ラテ パンケーキ	エネルギー 121 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 2.9 g
4/21 (木)	☆炊き込みご飯の日☆ きのこご飯 チキンの マスタード焼き 里芋の煮物 大根の青じそ和え	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.0 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 フルーチェ(ぶどう)	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 705 kcal たんぱく質 29.9 g 塩分相当量 2.6 g
4/22 (金)	麦ご飯 鱈の生姜煮 白菜の味噌汁 ごぼうサラダ 南瓜の煮物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.7 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 厚切りチーズバウム	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.8 g 塩分相当量 2.5 g
4/23 (土)	☆人気投票メニュー☆ 麺メニュー 大根のそぼろあん ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.9 g 塩分相当量 4.1 g	煎茶 ヤクルト ミニブッセ	エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 4.1 g

【ご案内】

4月20日(水) ☆ナナカフェ☆ 4/20限定でほうじ茶とパンケーキを提供します！
4月23日(土) ☆人気投票メニュー☆ 皆様からの投票で1位となった麺メニューを提供します。

【プチ情報】

冬瓜は余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみや高血圧に効果はあります。