



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
4/25 (月)	ご飯 ホッケの塩焼き ひじきの煮物 もやしの和え物 わかめの味噌汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.2 g 塩分相当量 2.9 g
4/26 (火)	ご飯 鱈の竜田揚げ 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイナップル) 玉葱の味噌汁	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.4 g 塩分相当量 2.3 g	煎茶 黒糖ロールケーキ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.3 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 21.4 g 塩分相当量 2.6 g
4/27 (水)	ご飯 牛肉と野菜炒め 白菜と油揚げの さっと煮 花野菜のサラダ かきたま汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.0 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 ヤクルト イチゴケーキ	エネルギー 120 kcal たんぱく質 2.5 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 3 g
4/28 (木)	ご飯 えびと卵の炒め物 南瓜のそぼろ煮 青菜のわさび和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.3 g 塩分相当量 3.5 g	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 141 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.7 g
4/29 (金)	ご飯 鱈の幽庵焼き 切干大根の煮物 白菜のお浸し もやしの味噌汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.5 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 2.9 g
4/30 (土)	ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ 春雨の和え物 茄子の煮物	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.0 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 抹茶オムレット	エネルギー 108 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分相当量 3.3 g

【プチ情報】

さわらは漢字で「鱈」と書きます。これは産卵のために集まる5月頃に多く捕れたことが由来だそうです。春先から初夏にかけて鱈を旬とするのは主に関西地方で、関東では冬を旬とすることもあります。ビタミンDやDHA,EPAが豊富にあるため、積極的に食べたい食材です。