

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
5/9 (月)	ご飯 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し きのこの和え物 茄子の味噌汁	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.2 g 塩分相当量 3.0 g	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 144 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 3.1 g
5/10 (火)	ご飯 親子煮 じゃが芋と ベーコンのソテー なめ茸豆腐 もやしの味噌汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 30.8 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ココア いちごゼリー	エネルギー 164 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.5 g 塩分相当量 2.8 g
5/11 (水)	ご飯 赤魚の蒸し物 金平ごぼう とろろ かきたま汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.5 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.1 g 塩分相当量 3 g
5/12 (木)	ご飯 煮込みハンバーグ 茄子炒め フルーツ(みかん) 豆腐の味噌汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 18.1 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 93 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.3 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 21.1 g 塩分相当量 3.8 g
5/13 (金)	ご飯 ゆで豚のごまだれ キャベツの味噌汁 青梗菜の和え物 南瓜の煮物	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.1 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 30.3 g 塩分相当量 3.4 g
5/14 (土)	☆カレーランチ☆ ご飯 ビーフカレー いんげんと卵の 炒め物 もやしの和え物 コンソメスープ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.1 g 塩分相当量 2.8 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 703 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 2.8 g

【ご案内】

5月7日(土) ☆カレーランチ☆ 今月はビーフカレーを提供します。当日、カレールウの追加サービスを行いますので、ご希望の方はお声がけください！

【プチ情報】

ごぼうは食物繊維が豊富、他にもたくさんの栄養が含まれています。中国では薬効が期待され、薬として利用されていたほどです。美容だけで健康維持にも役立つごぼうを食べて、身体の中からキレイを目指したいものです。