

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
5/16 (月)	ご飯 豚肉と茸の オイスター炒め じゃが芋の煮物 大根の塩昆布和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 28.5 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 フルーチェ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.5 g 塩分相当量 2.6 g
5/17 (火)	ご飯 若鶏のトマト煮 揚げ茄子の煮浸し カリフラワーの 甘酢漬け キャベツの味噌汁	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 シュークリーム	エネルギー 106 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.1 g 塩分相当量 2.8 g
5/18 (水)	☆季節のお弁当☆ 豆ご飯 メンチカツ 竹輪とごぼうの炒め物 菜の花の辛子和え かきたま汁 漬物	エネルギー 737 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 紅茶 エクレア	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 26 g 塩分相当量 3.9 g
5/19 (木)	麦ご飯 回鍋肉 ひじきの煮物 なめ茸豆腐 中華スープ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 32.9 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 34.2 g 塩分相当量 3.1 g
5/20 (金)	ご飯 シルバーのパン粉焼き 冬瓜の かにあんかけ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.9 g 塩分相当量 2.3 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 675 kcal たんぱく質 29.1 g 塩分相当量 2.4 g
5/21 (土)	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 オクラの和え物 茄子の味噌汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.6 g 塩分相当量 4.0 g	煎茶 ヤクルト ミニブッセ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.8 g 塩分相当量 4 g

【ご案内】

5月18日(水) ☆季節のお弁当☆ いつもの食事を、お弁当箱に詰めて提供します。
普段とは違った雰囲気をお楽しみください♪

【プチ情報】

春の味わいの豆ごはんは、ごはんには足りないアミノ酸がグリーンピースには含まれているので、理想的なアミノ酸バランスになります。グリーンピースの主成分はタンパク質と炭水化物ですが、そのタンパク質はリジンやアルギニン、シスチンなどのアミノ酸を多く含んでいます。