

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
5/23 (月)	ご飯 豚肉の中華炒め さつまいもと りんごの甘煮 小松菜のわさび和え 玉子スープ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 2.4 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 140 kcal たんぱく質 2.9 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.0 g 塩分相当量 2.5 g
5/24 (火)	ご飯 鯖の薬味ダレ 南瓜の煮物 春雨の和え物 玉葱の味噌汁	エネルギー 86 kcal たんぱく質 27.8 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ヤクルト ミニチョコケーキ	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分相当量 2.8 g
5/25 (水)	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 玉子とじ 枝豆のおろし和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 646 kcal たんぱく質 36.3 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 ぶどうゼリー	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 733 kcal たんぱく質 37.2 g 塩分相当量 3.3 g
5/26 (木)	ご飯 ホキの照り焼き じゃが芋の白煮 いんげんの ピーナッツ和え 麩の味噌汁	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.0 g	☆選べるおやつ☆ ・マスカット ロールケーキ ・抹茶ドーナツ ・パウンドケーキ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.8 g 塩分相当量 3 g
5/27 (金)	☆炊き込みご飯の日☆ 筍ご飯 海老しんじょうの 煮物 青菜の炒め物 ところてん 白菜の味噌汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 16.2 g 塩分相当量 4.6 g	煎茶 蒸しケーキ	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 18.8 g 塩分相当量 4.7 g
5/28 (土)	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き もやしの和え物 なべしぎ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 18.7 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 816 kcal たんぱく質 20.7 g 塩分相当量 2.6 g

【ご案内】

今月の人気投票メニューの締め切りは5月24日(火)です。皆様の投票をお待ちしております！
5月27日(金) ☆炊き込みご飯の日☆

【プチ情報】

筍にはタンパク質をはじめ、カリウムやチロシン、食物繊維等の有用な栄養が含まれています。タンパク質は筋肉を作るもとになり、カリウムは浮腫の解消、食物繊維は便秘解消に役立ちます。チロシンには疲労回復効果があり、ご飯のブドウ糖と組み合わせるとさらに効果が上がります。