

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
6/13 (月)	ご飯 鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 小松菜の和え物 もやしの味噌汁	エネルギー 619 kcal たんぱく質 32.2 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 カットロール	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 34.3 g 塩分相当量 3 g
6/14 (火)	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 南瓜の煮物 オクラのおろし和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 625 kcal たんぱく質 19.5 g 塩分相当量 3.7 g	☆おやつバイキング☆ 和菓子 洋菓子 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 769 kcal たんぱく質 21.4 g 塩分相当量 3.8 g
6/15 (水)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツの炒り煮 カリフラワーの 甘酢和え コンソメスープ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 34.0 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 107 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 36.3 g 塩分相当量 2.7 g
6/16 (木)	☆麦とろご飯の日☆ 麦ご飯 とろろ 肉豆腐 ふきの炒り煮 茄子の味噌汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.4 g 塩分相当量 3.3 g
6/17 (金)	☆季節のさっぱり献立☆ ご飯 白身魚のムニエル レモンソース ピーマンソテー カクテルフルーツ かきたまスープ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 チーズバウム	エネルギー 132 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 27 g 塩分相当量 3 g
6/18 (土)	☆炊き込みご飯の日☆ ひじきご飯 肉じゃが 豆腐の味噌汁 ブロッコリーの 辛し和え 大根のそぼろ煮	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 208 kcal たんぱく質 4.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.5 g 塩分相当量 3.5 g

【ご案内】

6月14日(火) ☆粉ものランチ☆ お好み焼きを提供します！追加のソースとマヨネーズを希望される方は、お気軽にスタッフまでお声がけください♪

今週は、この時期にぴったりの献立が盛りだくさんとなっているので、お楽しみに！

【プチ情報】

とろろに含まれる食物繊維は「水溶性食物繊維」で、血中のコレステロール値を下げ、食後の血糖値の上昇を抑え、腸内の善玉菌を活性化して腸内バランスを整える効果があります。