

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
6/20 (月)	麦ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 五目豆 もずく酢和え 南瓜の味噌汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.7 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 ぶどうゼリー プリン	エネルギー 165 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 3.4 g
6/21 (火)	ご飯 鰯の幽庵焼き さつま芋と りんごの甘煮 茄子の揚げ浸し しめじの味噌汁	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 なめらかプリン	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.4 g
6/22 (水)	ご飯 揚げ出し豆腐の 野菜添え 里芋の煮物 フルーツ(みかん) キャベツの味噌汁	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.1 g 塩分相当量 1.7 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 838 kcal たんぱく質 23.2 g 塩分相当量 1.8 g
6/23 (木)	ご飯 カレーの バター醤油焼き 茄子の生姜炒め オクラのお浸し 油揚げの味噌汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 フルーチェ (ピーチ)	エネルギー 60 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 32.1 g 塩分相当量 3.2 g
6/24 (金)	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 蓮根の炒め物 小松菜の辛子和え 白菜の味噌汁	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.2 g 塩分相当量 3.7 g	☆選べるおやつ☆ チーズシュークリーム 抹茶カステラ チョコケーキ 煎茶	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 739 kcal たんぱく質 26.5 g 塩分相当量 3.8 g
6/25 (土)	ご飯 鯖の塩麴焼き ピーマンの 胡麻ドレ和え じゃが芋の煮物 豆腐の味噌汁	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 ココアワッフル	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 761 kcal たんぱく質 27.8 g 塩分相当量 2.8 g

【ご案内】

6/24(金) おやつを和菓子、洋菓子、ゼリーから選んでいただける☆選べるおやつ☆の日です。

【プチ情報】

お赤飯やアンコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。