



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
6/27 (月)	☆ハンバーガー☆ ハンバーガー ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ (パイン)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.0 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 3.4 g
6/28 (火)	ご飯 魚のフライタルタル 蒸し鶏とブロッコリーの 温野菜サラダ しめじとピーマンの マリネ 豆腐の味噌汁	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 ロールケーキ (いちご)	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 3 g
6/29 (水)	ご飯 豆腐の肉味噌焼き ほうれん草のゆず和え めかぶとろろ かきたま汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.2 g 塩分相当量 2.2 g	煎茶 ココア フルーチェ (オレンジ)	エネルギー 127 kcal たんぱく質 3.8 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25 g 塩分相当量 2.4 g
6/30 (木)	ご飯 鯖の塩焼き 大豆の煮物 もやしの味噌汁	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.7 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 手づくり水無月	エネルギー 161 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 29 g 塩分相当量 3.5 g
7/1 (金)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋金平 胡瓜とわかめの 酢の物 白菜の味噌汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.7 g 塩分相当量 3.7 g	煎茶 杏ケーキ	エネルギー 138 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.9 g 塩分相当量 3.7 g
7/2 (土)	ご飯 赤魚の煮つけ 茄子の揚げだし おろし和え 小松菜の味噌汁	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.9 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 マスカットゼリー	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 600 kcal たんぱく質 23.2 g 塩分相当量 3.1 g

【ご案内】

6/27 (月) 昼食に手作りのハンバーガーをご用意いたします。また、付け合わせには先日の人気メニューの投票で1位となりましたポテトサラダを提供いたします。

6/30 (木) おやつに手作りの水無月をご用意いたします。

【プチ情報】

6/30のおやつは手作りの水無月です。三角形の形は氷のかけらや氷の角を表しており、小豆は邪気払いや悪魔祓いという意味でのせられています。本物の氷が手に入らなかった庶民の知恵で、水無月を食べることにより暑い夏を乗りきるといった由来のあるお菓子です。