

# 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
7/4 (月)	☆炊き込みご飯の日☆ 炊き込みご飯 鯖の梅香焼き がんもの煮物 ほうれん草と えのきの和え物 もやしの味噌汁	エネルギー 639 kcal たんぱく質 33.5 g 塩分相当量 4.2 g	紅茶 カットロール	エネルギー 97 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 34.9 g 塩分相当量 4.3 g
7/5 (火)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げのおろし煮 いんげんの 柚子味噌がけ 南瓜の味噌汁	エネルギー 734 kcal たんぱく質 30.8 g 塩分相当量 3.4 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 841 kcal たんぱく質 33.1 g 塩分相当量 3.5 g
7/6 (水)	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 キャベツの ごま風味サラダ すまし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 2.5 g	ココア フルーチェ (メロン)	エネルギー 114 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 2.6 g
7/7 (木)	☆七夕メニュー☆ ちらし寿司 ささみの天ぷら 南瓜の甘煮 玉葱の味噌汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.3 g	☆七夕メニュー☆ 煎茶 水ようかん	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 3.4 g
7/8 (金)	ご飯 カレーの煮つけ 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え 蓮根の味噌汁	エネルギー 465 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 2.9 g	紅茶 ココアワッフル	エネルギー 105 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 3 g
7/9 (土)	ご飯 鶏肉のきのこソース 豆腐の味噌汁 ひじきとツナのサラダ さつま芋の甘煮	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.6 g 塩分相当量 2.3 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 2.4 g

## 【ご案内】

7月7日(木) ☆七夕メニュー☆ 昼食にはちらし寿司、おやつには水ようかん。  
普段と違う、「涼」を感じられるメニューを提供します！

## 【プチ情報】

短冊を飾る笹や竹ですが、冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力にあふれ、昔から不思議な力があると言われ、そこに神を宿すことができるとも言われています。地域によっては、祭りの後に残る竹や笹を川や海に飾りごと流す風習には、竹や笹にけがれを持っていってもらうという意味もあるそうです。