

# 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
7/11 (月)	ご飯 親子煮 青梗菜の炒め物 おろし和え 人参の味噌汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.2 g 塩分相当量 3.4 g	紅茶 マンゴーゼリー	エネルギー 99 kcal たんぱく質 0.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 3.5 g
7/12 (火)	ご飯 冷しゃぶの 柚子味噌だれ 大豆の煮物 フルーツ(りんご) すまし汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.1 g 塩分相当量 2.0 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 649 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 2.1 g
7/13 (水)	ご飯 鰯の生姜煮 ブロッコリーと ベーコンのソテー なめ茸豆腐 長いもの味噌汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 30.7 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 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 622 kcal たんぱく質 32 g 塩分相当量 3 g
7/14 (木)	麦ご飯 八宝菜 シュウマイ カリフラワーの 甘酢漬け もやしの味噌汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.5 g 塩分相当量 3.4 g	ココア おかしなバナナ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 5.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 3.5 g
7/15 (金)	ご飯 赤魚の山椒焼き 大根の味噌煮 ほうれん草の 梅肉和え すまし汁	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分相当量 2.6 g	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 178 kcal たんぱく質 3.7 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26 g 塩分相当量 2.8 g
7/16 (土)	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 豆腐の味噌汁 もやしの ドレッシング和え 昆布と竹輪の煮物	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.7 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.8 g 塩分相当量 3.4 g

## 【ご案内】

7月13日(水) ☆人気投票開始☆ 今月のメニューは世界の丼です。皆様の投票をお待ちしております！  
7月15日(金) ☆おやつバイキング☆ 当日、好きなおやつを選びください。

## 【プチ情報】

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、中でもビタミンB1は他の肉類と比べて5～10倍も多く含まれています。ビタミンB1はご飯やパンなどの糖質をエネルギーへ変換するために必要な栄養素です。そのため、丼や麺類と組み合わせると脂肪の蓄積を予防する効果があります。