

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
7/18 (月)	ご飯 豆腐のかにあんかけ いんげんの炒め物 もずく和え もやしの味噌汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.9 g 塩分相当量 2.5 g	紅茶 フルーチェ (パイン)	エネルギー 36 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.2 g 塩分相当量 2.7 g
7/19 (火)	☆カレーランチ☆ 夏野菜カレー 白菜とベーコンの ソテー 紫キャベツの ピクルス コンソメスープ	エネルギー 738 kcal たんぱく質 25.1 g 塩分相当量 3.3 g	紅茶 プチシュー	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 26.7 g 塩分相当量 3.4 g
7/20 (水)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 豆のスープ ブロッコリーの 胡麻和え 揚げ里芋(のり塩)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.5 g 塩分相当量 2.8 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 666 kcal たんぱく質 30.6 g 塩分相当量 2.9 g
7/21 (木)	麦ご飯 鯖の照焼き 切り干し大根 梅とろろ わかめの味噌汁	エネルギー 605 kcal たんぱく質 30.9 g 塩分相当量 3.6 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 696 kcal たんぱく質 33 g 塩分相当量 3.7 g
7/22 (金)	ご飯 鶏肉と絹上げの 甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草のお浸し 玉葱の味噌汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.0 g 塩分相当量 3.7 g	煎茶 今川焼	エネルギー 108 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27 g 塩分相当量 3.7 g
7/23 (土)	☆土用の丑の日☆ うな丼 赤出汁 めかぶの和え物 高野豆腐の玉子とじ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 28.3 g 塩分相当量 4.2 g	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 108 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 31.3 g 塩分相当量 4.2 g

【ご案内】

7月19日(火) ☆カレーランチ☆ ポークカレーに夏野菜をトッピングしたカレーを提供します！
7月23日(土) ☆土用の丑の日☆ うな丼を提供します。しっかり食べて、暑さを乗り切りましょう！

【プチ情報】

鰻(うなぎ)にはビタミンA・B群が豊富に含まれているため、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できます。ただ、鰻の旬は冬眠に備えて身に養分を貯える晩秋から初冬にかけての時期だそう。

鰻が売れるように作られた“土用の丑”。今では日本の伝統的な季節料理ともいえます