

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
8/8 (月)	ご飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.3 g 塩分相当量 2.3 g	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 172 kcal たんぱく質 2.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 20.7 g 塩分相当量 2.4 g
8/9 (火)	ご飯 サーモンのタルタル焼き チキンと温野菜のサラダ しめじのマリネ コンソメスープ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.9 g 塩分相当量 2.0 g	紅茶 ミニエクレア	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 30.3 g 塩分相当量 2.1 g
8/10 (水)	☆カレーランチ☆ コロツケカレー ほうれん草のソテー 玉子サラダ コンソメスープ	エネルギー 689 kcal たんぱく質 22.4 g 塩分相当量 3.9 g	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 68 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 23.2 g 塩分相当量 3.9 g
8/11 (木)	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 トマトサラダ もやしの味噌汁	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.2 g 塩分相当量 3.0 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 849 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 3.1 g
8/12 (金)	麦ご飯 鶏肉の照焼き じゃがいもの金平 胡瓜とわかめの酢の物 白菜の味噌汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.6 g 塩分相当量 3.6 g	煎茶 フルーチェ (オレンジ)	エネルギー 63 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.6 g 塩分相当量 3.8 g
8/13 (土)	☆精進料理☆ 精進揚げ がんもの煮物 胡麻豆腐 すまし汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 14.3 g 塩分相当量 1.9 g	煎茶 ロールケーキ	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 635 kcal たんぱく質 15.9 g 塩分相当量 2 g

【ご案内】

8月8日(月) ☆おやつバイキング☆当日お好きな洋菓子、和菓子、ゼリーを組み合わせでお選びください。
8月13日(土) ☆精進料理☆

【プチ情報】

仏教における戒律に基づいて、「殺生(生き物を殺すこと)」を避け、「煩惱(人を苦しめ、煩わせる心)」を刺激しないために生まれたのが精進料理です。「精進」とは仏教用語で、「美食や肉食を避け、粗食や菜食によって、精神修養をする」という意味を持っていますので、精進料理は修行の一つとも言えます。