

★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
8/15 (月)	麦ご飯 鯖の梅香焼き 茄子の揚げ出汁 オクラとろろ もやしの味噌汁	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.0 g 塩分相当量 3.6 g	煎茶 ババロア(抹茶)	エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分相当量 3.6 g
8/16 (火)	☆炊き込みご飯の日☆ 炊き込みご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げのおろし煮 ほうれん草の和え物 南瓜の味噌汁	エネルギー 659 kcal たんぱく質 31.4 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 今川焼	エネルギー 74 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 34.5 g 塩分相当量 3.9 g
8/17 (水)	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 キャベツのサラダ 青梗菜の味噌汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.7 g 塩分相当量 3.3 g	ココア プチシュークリーム	エネルギー 150 kcal たんぱく質 3.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.4 g
8/18 (木)	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のかに玉あん さつま芋サラダ 玉葱の味噌汁	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 水ようかん	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.1 g
8/19 (金)	ご飯 カレーの煮つけ 出し巻き玉子 小松菜の昆布和え 赤だし	エネルギー 477 kcal たんぱく質 29.4 g 塩分相当量 2.9 g	紅茶 カットロール	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 2.9 g
8/20 (土)	ご飯 豚肉のきのこソース 豆腐の味噌汁 ひじきとツナのサラダ さつま芋のそぼろ煮	エネルギー 734 kcal たんぱく質 34.0 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 まんじゅう	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 36 g 塩分相当量 2.6 g

【ご案内】

8月16日(火) ☆炊き込みご飯☆ 普段とは少し違う、具たくさん炊き込みご飯をご用意いたします。人気投票メニューの投票が開始しています。皆様の投票をお待ちしております！

【プチ情報】

オクラやモロヘイヤによくあるヌルヌル、ネバネバした夏野菜は夏バテ防止に効きます。粘りの主成分である「ムチン」は、胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を助けるほか、疲労回復や肌の老化防止など、さまざまな作用があるといわれています。