

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
8/28 (月)	ご飯 豆腐のカニあんかけ コロッケ もずく酢和え 中華スープ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.7 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 フルーチェ(メロン)	エネルギー 63 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.6 g 塩分相当量 3.1 g
8/29 (火)	ご飯 八宝菜 しゅうまい ブロッコリーの ごま和え ごぼうの味噌汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.6 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 677 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 3.7 g
8/30 (水)	ご飯 豚肉のチーズ焼き 豆のスープ カリフラワーの 甘酢漬け	エネルギー 574 kcal たんぱく質 29.1 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 ババロア(チョコ)	エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 32.5 g 塩分相当量 2.8 g
8/31 (木)	麦ご飯 鯖の照焼き 切り干し大根の煮物 梅とろろ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 31.2 g 塩分相当量 3.6 g	煎茶 カットロール	エネルギー 47 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 32.6 g 塩分相当量 3.6 g
9/1 (金)	ご飯 豚肉と 絹上げの甘辛煮 ピーマンじゃこ炒め ほうれん草のお浸し	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 黒糖まんじゅう	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 617 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 3.3 g
9/2 (土)	ご飯 鯖のカレームニエル コンソメスープ めかぶの和え物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 28.0 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 87 kcal たんぱく質 0.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.9 g 塩分相当量 3.1 g

【プチ情報】

さわらは漢字で「鯖」と書きますが、これは産卵のために集まる5月頃に多く捕れたことが由来だそうです。春先から初夏にかけて鯖を旬とするのは主に関西地方で、関東では冬を旬とすることもあります。ビタミンDやDHA,EPAが豊富にあるため、積極的に食べたい食材です。