

# 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
1/2 (月)					
1/3 (火)					
1/4 (水)	☆カレーランチ☆ ドライカレー ほうれん草のスープ キャベツのサラダ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.6 g 塩分相当量 3.2 g	紅茶 エクレア	エネルギー 109 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23 g 塩分相当量 3.3 g
1/5 (木)	ご飯 豚肉の甘辛煮 切り昆布と 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.1 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 カットロール	エネルギー 88 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 3.3 g
1/6 (金)	麦ご飯 鯖の照焼き 切り干し大根の煮物 とろろ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分相当量 3.2 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 626 kcal たんぱく質 30.6 g 塩分相当量 3.2 g
1/7 (土)	☆新メニュー☆ 七草粥 すきやき風煮 いんげんのソテー めかぶの和え物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 3.5 g

## 【ご案内】

1月4日(水) ☆カレーランチ☆ 今回は当施設での提供は初となる、ドライカレーを提供します！  
1月7日(土) ☆人日の節句、新メニュー☆ 七草粥、新メニューのすきやき風煮を提供します。

## 【プチ情報】

1月7日に食べる七草がゆ。おせち料理で疲れた胃を休めるという意味もあるそう。  
言えそうで言えない七草、皆様は全部言えますか？正解は「せり」、「なずな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すずな」、「すずしろ」です。