

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 |
|----------|--|--|---------------------------------|---|--|
| 1/30 (月) | ☆新メニュー☆ ご飯 マスのレモン風味焼き がんもの煮物 白菜の柚子風味 コンソメスープ | エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分相当量 3.6 g | 煎茶 エクレア | エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g | エネルギー 745 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.7 g |
| 1/31 (火) | ご飯 鶏肉の磯焼き きんぴらごぼう もやしの和え物 玉葱の味噌汁 | エネルギー 693 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.7 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 789 kcal たんぱく質 30 g 塩分相当量 3.8 g |
| 2/1 (水) | ☆カレーランチ☆ シーフードカレー コンソメスープ キャベツの タルタルサラダ | エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.0 g 塩分相当量 3.4 g | 煎茶 プリン | エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g | エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.3 g 塩分相当量 3.5 g |
| 2/2 (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 ほうれん草の味噌汁 | エネルギー 653 kcal たんぱく質 35.7 g 塩分相当量 2.1 g | 煎茶 抹茶ようかん | 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 707 kcal たんぱく質 37 g 塩分相当量 2.1 g |
| 2/3 (金) | ☆節分メニュー☆ 助六寿司 手作りつみれ団子汁 菜の花の辛子和え | エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.1 g 塩分相当量 2.7 g | ☆手作りおやつ☆ 煎茶 鬼風カステラ | エネルギー 154 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.1 g | エネルギー 731 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 2.8 g |
| 2/4 (土) | ご飯 豚肉のきのこソース 煮奴 ひじきとツナの サラダ いんげんの味噌汁 | エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.4 g 塩分相当量 3.4 g | 煎茶 ババロア | 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 736 kcal たんぱく質 32.8 g 塩分相当量 3.5 g |

【ご案内】

2月1日(水) **☆カレーランチ☆** 今回もカレーの追加をご希望される方は職員へお声がけください。
 2月3日(金) **☆節分メニュー☆** 昼食は助六寿司、つみれ団子汁と普段は提供のない新メニューを。
 おやつは厨房職員、栄養課手作りの鬼風カステラを提供します！

【プチ情報】

立春の前日は「節分」。旧暦では大晦日にも相当する大切な日で、豆まきなど様々な邪気払いの行事が行われました。節分の食べ物にも邪気払いや、福を呼ぶ願いを込めたものがあります。おいしいものばかりですので、ぜひ、味わって良い年にしましょう。