

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
4/10 (月)	☆開設記念弁当☆ 鯛めし 天ぷら盛合せ 手作りごま豆腐 ふきの信田煮 筍の木の芽和え 香の物、水菓子	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.8 g 塩分相当量 2.2 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 883 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 2.3 g
4/11 (火)	麦ご飯 八宝菜 しゅうまいあんかけ ブロッコリーの ごま和え ごぼうの味噌汁	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 3.5 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 703 kcal たんぱく質 28.9 g 塩分相当量 3.6 g
4/12 (水)	ご飯 さわらの照焼き すまし汁 バンバンジー 南瓜のそぼろ煮	エネルギー 606 kcal たんぱく質 34.5 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 ババロア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 38.1 g 塩分相当量 2.7 g
4/13 (木)	ご飯 豚肉のおろしあんかけ 茄子の炒め物 カリフラワーの 甘酢漬け わかめの味噌汁	エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 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 719 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 2.9 g
4/14 (金)	ご飯 赤魚の山椒焼き 里芋とずんだの煮物 ほうれん草のお浸し 薄あげの味噌汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 29.1 g 塩分相当量 2.5 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 681 kcal たんぱく質 31.2 g 塩分相当量 2.6 g
4/15 (土)	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツのソテー フルーツ(みかん) コンソメスープ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 17.8 g 塩分相当量 2.4 g	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 19.1 g 塩分相当量 2.5 g

【ご案内】

4月10日(月) ☆開設記念弁当☆ 施設の開設を記念して、特別な松花堂弁当をご用意いたします。
普段食事量を少なくされている方も、この日は普通量で提供しますので、
食べられる分を召し上がってください。

【プチ情報】

鯛はビタミンが豊富で、皮膚や粘膜を強化するビタミンAや疲労回復効果のあるビタミンB1、細胞の再生を助けるビタミンB2などが含まれています。さらに、鯛の赤い色素成分である「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があり、がんや高血圧などの生活習慣を予防するのに効果があり、とても栄養が豊富な魚です。