

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
7/10 (月)	ご飯 豚肉のマヨポン炒め 野菜炒め 小松菜の辛し和え 白菜の味噌汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.6 g 塩分相当量 3.1 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 682 kcal たんぱく質 26.7 g 塩分相当量 3.2 g
7/11 (火)	麦ご飯 カレーの煮物 れんこんの炒め煮 胡瓜のみょうが和え しめじの味噌汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ババロア	エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.8 g 塩分相当量 2.8 g
7/12 (水)	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 ほうれん草のソテー オクラの菜種和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 塩分相当量 3.1 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 633 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 3.1 g
7/13 (木)	☆カレーランチ☆ トマトカレー ブロッコリーソテー フルーツ(パイナップル) コンソメスープ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.0 g 塩分相当量 3.6 g	紅茶 カットロール	エネルギー 49 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.4 g 塩分相当量 3.6 g
7/14 (金)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 大根の練り味噌がけ コールスローサラダ ほうれん草の味噌汁	エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.8 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 688 kcal たんぱく質 31.9 g 塩分相当量 3.5 g
7/15 (土)	ご飯 たらのカレーマリネ コンソメスープ ごぼうのごま和え じゃが芋の白煮	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 塩分相当量 2.4 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 599 kcal たんぱく質 22.4 g 塩分相当量 2.5 g