

# 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
8/7 (月)	ご飯 白身魚の煮付け 舞茸のすまし汁 ほうれん草の和え物 パプリカの 生姜炒め	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.9 g 塩分相当量 2.8 g	紅茶 プリン	エネルギー 91 kcal たんぱく質 0.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 塩分相当量 2.9 g
8/8 (火)	ご飯 鶏すき ピーマンソテー 玉子サラダ 白菜の味噌汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 30.3 g 塩分相当量 4.6 g	煎茶 カットロール	エネルギー 87 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 32.4 g 塩分相当量 4.7 g
8/9 (水)	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 高野豆腐の煮物 きのこの和え物 わかめの味噌汁	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.8 g 塩分相当量 4.5 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.9 g 塩分相当量 4.6 g
8/10 (木)	ご飯 回鍋肉 牛肉コロッケ フルーツ(パイナップル) 油揚げの味噌汁	エネルギー 737 kcal たんぱく質 23.6 g 塩分相当量 2.9 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 839 kcal たんぱく質 27 g 塩分相当量 3 g
8/11 (金)	ご飯 マスのタルタル焼き 野菜炒め カリフラワーサラダ キャベツの味噌汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.2 g 塩分相当量 2.6 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 675 kcal たんぱく質 30.5 g 塩分相当量 2.6 g
8/12 (土)	麦ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 ブロッコリーソテー わかめの酢の物 ほうれん草の味噌汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.7 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 618 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 3.6 g