

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
8/14 (月)	☆精進料理☆ ご飯 精進揚げ ふろふき大根 冷奴 わかめの味噌汁	エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.6 g 塩分相当量 3.2 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 561 kcal たんぱく質 16.8 g 塩分相当量 3.2 g
8/15 (火)	ご飯 マスの ちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 フルーツ (みかん) しめじの味噌汁	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.8 g 塩分相当量 2.8 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 646 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 2.8 g
8/16 (水)	ご飯 ポークチャップ 小松菜の煮浸し いんげんの胡麻和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 3.3 g	紅茶 クリームワッフル	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27 g 塩分相当量 3.4 g
8/17 (木)	ご飯 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ ごんにゃくの炒め物 白菜とカニカマの わさび醤油和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.2 g 塩分相当量 2.5 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 629 kcal たんぱく質 16.5 g 塩分相当量 2.6 g
8/18 (金)	☆炊き込みご飯の日☆ ひじきご飯 なすと豚肉の 甘辛炒め 大根の味噌汁 青梗菜の塩昆布和え さつま芋の甘煮	エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.7 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 ブチシュー	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 784 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 2.8 g
8/19 (土)	麦ご飯 さばの照焼き 切り昆布と 大豆の煮物 春雨の和え物 ほうれん草の味噌汁	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 2.9 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 728 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 3 g