

# 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   |
|----------|---|--|----------------|---|--|
| 9/11 (月) | 麦ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>大根の味噌汁<br>胡瓜の酢の物<br>切り昆布と<br>大豆の煮物        | エネルギー<br>518 kcal<br>たんぱく質<br>25.3 g<br>塩分相当量<br>2.6 g | 煎茶<br>カットロール   | エネルギー<br>87 kcal<br>たんぱく質<br>2.1 g<br>塩分相当量<br>0.1 g  | エネルギー<br>605 kcal<br>たんぱく質<br>27.4 g<br>塩分相当量<br>2.7 g |
| 9/12 (火) | ご飯<br>肉じゃが<br>大根の練り味噌がけ<br>ナムル<br>しめじの味噌汁                   | エネルギー<br>629 kcal<br>たんぱく質<br>22.8 g<br>塩分相当量<br>2.7 g | 煎茶<br>ようかん     | エネルギー<br>54 kcal<br>たんぱく質<br>1.3 g<br>塩分相当量<br>0.0 g  | エネルギー<br>683 kcal<br>たんぱく質<br>24.1 g<br>塩分相当量<br>2.7 g |
| 9/13 (水) | ☆炊き込みご飯の日☆<br>きのこご飯<br>ホキの煮付け<br>五目豆<br>ひじきサラダ<br>ほうれん草の味噌汁 | エネルギー<br>543 kcal<br>たんぱく質<br>29.2 g<br>塩分相当量<br>3.8 g | 紅茶<br>プチシュー    | エネルギー<br>102 kcal<br>たんぱく質<br>1.4 g<br>塩分相当量<br>0.1 g | エネルギー<br>645 kcal<br>たんぱく質<br>30.6 g<br>塩分相当量<br>3.9 g |
| 9/14 (木) | ご飯<br>鶏肉の梅肉焼き<br>南瓜のそぼろ煮<br>オクラの和え物<br>麩の味噌汁                | エネルギー<br>541 kcal<br>たんぱく質<br>28.6 g<br>塩分相当量<br>3.1 g | 煎茶<br>クリームワッフル | エネルギー<br>77 kcal<br>たんぱく質<br>2.2 g<br>塩分相当量<br>0.1 g  | エネルギー<br>618 kcal<br>たんぱく質<br>30.8 g<br>塩分相当量<br>3.2 g |
| 9/15 (金) | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>玉子豆腐<br>いんげんの生姜和え<br>豆腐の味噌汁               | エネルギー<br>592 kcal<br>たんぱく質<br>30.3 g<br>塩分相当量<br>3.3 g | 煎茶<br>ババロア     | エネルギー<br>104 kcal<br>たんぱく質<br>3.3 g<br>塩分相当量<br>0.0 g | エネルギー<br>696 kcal<br>たんぱく質<br>33.6 g<br>塩分相当量<br>3.3 g |