



# 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
10/16 (月)	☆炊き込みご飯の日☆ 栗ご飯 あじの幽庵焼き 切干大根の含め煮 白菜のポン酢和え 小松菜の味噌汁	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.2 g	紅茶 チョコババロア	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.6 g 塩分相当量 3.3 g
10/17 (火)	ご飯 鶏肉の磯焼き 小松菜の炒め物 花野菜の和え物 しめじの味噌汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 33.5 g 塩分相当量 3.2 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 739 kcal たんぱく質 35.6 g 塩分相当量 3.3 g
10/18 (水)	麦ご飯 ホキのレモン風味 じゃが芋のツナ煮 いんげんのごま和え キャベツの味噌汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 32.4 g 塩分相当量 3.8 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 555 kcal たんぱく質 33.7 g 塩分相当量 3.8 g
10/19 (木)	ご飯 豚肉の塩麴炒め パプリカの生姜炒め フルーツ(みかん) 油揚げの味噌汁	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.5 g 塩分相当量 2.0 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 26.7 g 塩分相当量 2.1 g
10/20 (金)	☆粉ものランチ☆ ご飯 チヂミ 青梗菜の含め煮 豆腐の味噌汁	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 3.3 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 767 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 3.4 g

\*メイン料理に水分が多い場合や、ボリュームが多い場合は汁物や追加の一品がない場合があります。