

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
12/4 (月)	ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜の胡麻和え 白菜の味噌汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 30.3 g 塩分相当量 3.1 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 588 kcal たんぱく質 31.6 g 塩分相当量 3.1 g
12/5 (火)	☆炊き込みご飯☆ 中華炊き込みご飯 あんかけ餃子 ピーマンソテー 春雨の和え物 豆腐の味噌汁	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.9 g 塩分相当量 4.7 g	煎茶 クリームワッフル	エネルギー 111 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 24.5 g 塩分相当量 4.8 g
12/6 (水)	麦ご飯 鶏のから揚げ 花麩の味噌汁 もずく酢和え 里芋の煮物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 チョコババロア	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 658 kcal たんぱく質 28.9 g 塩分相当量 3.4 g
12/7 (木)	☆カレーランチ☆ ハヤシライス コールスローサラダ さつま芋のりんご煮 コンソメスープ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.9 g 塩分相当量 3.0 g	紅茶 おかしなバナナ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 3.1 g
12/8 (金)	ご飯 さわらの西京焼き 五目豆 ほうれん草の和え物 玉葱の味噌汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.9 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 抹茶ババロア	エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 33.2 g 塩分相当量 3 g