

# 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
12/11 (月)	☆新メニュー☆ かつ丼 大根の味噌汁 小松菜のお浸し 煮奴	エネルギー 674 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分相当量 4.1 g	煎茶 ババロア	エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 32.4 g 塩分相当量 4.1 g
12/12 (火)	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 きんぴらごぼう しめじの味噌汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 3.6 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 587 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 3.7 g
12/13 (水)	ご飯 ホキのレモン風味 かきたまスープ 茄子の揚げ浸し さつま揚げの煮物	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 3.1 g	紅茶 ココアワッフル	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.7 g 塩分相当量 3.2 g
12/14 (木)	麦ご飯 さわらのムニエル じゃがいものソテー 白菜のわさび醤油 もやしの味噌汁	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 2.6 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 642 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 2.6 g
12/15 (金)	ご飯 スパニッシュオムレツ 南瓜の甘煮 小松菜の磯香和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.8 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 ババロア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 2.5 g