

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
12/18 (月)	麦ご飯 チキンチャップ コンソメスープ いんげんの 胡麻和え はんぺんの煮物	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 2.6 g	紅茶 プリン	エネルギー 91 kcal たんぱく質 0.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 2.7 g
12/19 (火)	ご飯 さばの味噌煮 さつまいもと 切り昆布の煮物 蒸し鶏の和え物 大根の味噌汁	エネルギー 704 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 クリームワッフル	エネルギー 77 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 3.9 g
12/20 (水)	☆人気投票メニュー☆ ご飯 白身魚の照焼き 豚汁 小松菜の塩昆布和え じゃが芋の煮物	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 水ようかん	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 616 kcal たんぱく質 28.5 g 塩分相当量 2.8 g
12/21 (木)	ご飯 鶏のすきやき風 里芋の含め煮 ほうれん草の 胡麻ドレ和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 31.5 g 塩分相当量 3.8 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 655 kcal たんぱく質 34.5 g 塩分相当量 3.8 g
12/22 (金)	☆冬至☆ ご飯 あじのパン粉焼き 南瓜のいところに オクラの梅肉和え ほうれん草の味噌汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 29.2 g 塩分相当量 3.8 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 688 kcal たんぱく質 31.4 g 塩分相当量 3.9 g