

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
1/8 (月)	☆リクエストメニュー☆ 八宝菜 チャプチェ トマトサラダ 中華スープ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 2.7 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 716 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 2.8 g
1/9 (火)	ご飯 赤魚のおろし煮 いんげんのソテー 茄子の揚げ浸し 油揚げの味噌汁	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.0 g 塩分相当量 2.0 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 701 kcal たんぱく質 28.3 g 塩分相当量 2 g
1/10 (水)	ご飯 煮込みハンバーグ コンソメスープ コールスロー さつま芋のレモン煮	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.0 g 塩分相当量 2.1 g	紅茶 ココアワッフル	エネルギー 105 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 20.5 g 塩分相当量 2.2 g
1/11 (木)	麦ご飯 あじの味噌漬け焼き 厚揚げのおろし煮 オクラの菜種和え ごぼうの味噌汁	エネルギー 619 kcal たんぱく質 29.6 g 塩分相当量 2.8 g	☆鏡開き☆ 煎茶 ぜんざい	エネルギー 100 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.5 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 32.6 g 塩分相当量 3.3 g
1/12 (金)	ご飯 豚肉の おろしあんかけ 里芋の練り味噌がけ 小松菜の辛子和え 白菜の味噌汁	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.0 g 塩分相当量 2.7 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 675 kcal たんぱく質 25.1 g 塩分相当量 2.7 g