



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
1/15 (月)	麦ご飯 カレイの煮付け 切干大根の煮物 胡瓜のみょうが和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 28.0 g 塩分相当量 3.6 g	紅茶 クリームワッフル	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 3.7 g
1/16 (火)	☆新メニュー☆ ご飯 スパニッシュオムレツ えびのアヒージョ風 ごぼうサラダ 大根の味噌汁	エネルギー 716 kcal たんぱく質 25.0 g 塩分相当量 3.7 g	煎茶 ババロア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 3.8 g
1/17 (水)	ご飯 マスのクリームソース オニオンスープ 玉子サラダ いんげんのソテー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.4 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 プチシュー	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 686 kcal たんぱく質 30.5 g 塩分相当量 3.9 g
1/18 (木)	ご飯 小えびのかき揚げ 高野豆腐の煮物 フルーツ(パイナップル) 油揚げの味噌汁	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.0 g 塩分相当量 2.8 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 669 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分相当量 2.8 g
1/19 (金)	☆粉ものメニュー☆ ご飯 海鮮チヂミ 豆腐の味噌汁 ピーマンの和え物 いんげんのソテー	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 4.2 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 725 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 4.3 g