

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
1/22 (月)	☆人気投票メニュー☆ ご飯 鶏のから揚げ ～海苔しそポン酢～ さつま芋の煮物 ナムル 白菜の味噌汁	エネルギー 705 kcal たんぱく質 20.4 g 塩分相当量 3.4 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 807 kcal たんぱく質 23.5 g 塩分相当量 3.4 g
1/23 (火)	☆ご飯のおともフェア☆ ご飯 玉子の千草焼き ぜんまいの煮物 白菜の磯香和え 明太子	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.7 g 塩分相当量 2.8 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 692 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 2.9 g
1/24 (水)	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ソテー 春雨の和え物 玉葱の味噌汁	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 4.4 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 691 kcal たんぱく質 25.7 g 塩分相当量 4.4 g
1/25 (木)	☆ご飯のおともフェア☆ ご飯 たらの茸あんかけ 炒り豆腐 フルーツ(りんご) 漬物2種	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.9 g 塩分相当量 2.3 g	煎茶 コーヒーゼリー	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 2.3 g
1/26 (金)	麦ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 大根の味噌汁 オクラの和え物 れんこんの カレー炒め	エネルギー 534 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分相当量 3.2 g	紅茶 おかしなバナナ	エネルギー 214 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.7 g 塩分相当量 3.3 g