



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 |
|----------|---|--|-----------------|---|--|
| 1/29 (月) | ご飯 揚げだし豆腐 わかめの味噌汁 小松菜の柚子風味 ピーマンソテー | エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.5 g 塩分相当量 3.3 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 678 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 3.3 g |
| 1/30 (火) | 麦ご飯 鶏肉の磯焼き きんぴらごぼう もやしの和え物 玉葱の味噌汁 | エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 3.1 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 647 kcal たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 3.2 g |
| 1/31 (水) | ☆炊き込みご飯☆ きのこご飯 肉豆腐 パプリカの生姜炒め オクラのお浸し 小松菜の味噌汁 | エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.2 g 塩分相当量 3.0 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 625 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 3.1 g |
| 2/1 (木) | ご飯 豚肉と白菜のうま煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し わかめの味噌汁 | エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.5 g 塩分相当量 3.2 g | 煎茶 いちごのプチケーキ | エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.2 g 塩分相当量 0.1 g | エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.7 g 塩分相当量 3.3 g |
| 2/2 (金) | ご飯 あじの幽庵焼き 切干大根の煮物 梅とろろ 麩の味噌汁 | エネルギー 519 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 3.1 g | 煎茶 あずきババロア | 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 621 kcal たんぱく質 30.5 g 塩分相当量 3.1 g |