

# 🌿❤️🌿❤️🌿❤️🌿 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
2/12 (月)	ご飯 あじのパン粉焼き ごぼうの味噌汁 オクラのお浸し 炊き合わせ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 30.6 g 塩分相当量 3.2 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 587 kcal たんぱく質 31.9 g 塩分相当量 3.2 g
2/13 (火)	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 いんげんのソテー 青梗菜の胡麻和え しめじの味噌汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 30.9 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 クリームワッフル	エネルギー 111 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 34.5 g 塩分相当量 3.4 g
2/14 (水)	☆バレンタイン☆ ご飯 ビーフシチュー ブロッコリーソテー キャベツのサラダ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.1 g 塩分相当量 2.4 g	☆バレンタイン☆ 紅茶 チョコババロア	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 2.5 g
2/15 (木)	麦ご飯 豚肉の おろしあんかけ 青梗菜の炒め物 カリフラワーの 塩昆布和え 油揚げの味噌汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.5 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 いちごケーキ	エネルギー 73 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.2 g 塩分相当量 2.9 g
2/16 (金)	☆新メニュー☆ ご飯 赤魚の味噌漬焼き 冬瓜のくず煮 麩の酢味噌和え すまし汁	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.9 g 塩分相当量 3.9 g	煎茶 抹茶ババロア	エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 3.9 g