

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 |
|----------|---|--|---------------|---|--|
| 2/19 (月) | 麦ご飯 鶏肉の味噌煮 卵豆腐 しめじのマリネ キャベツの味噌汁 | エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 3.7 g | 煎茶 プチケーキ | 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 636 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 3.7 g |
| 2/20 (火) | ☆人気投票メニュー☆ ご飯 サーモンフライ いんげんのソテー めかぶとろろ 玉葱の味噌汁 | エネルギー 691 kcal たんぱく質 34.4 g 塩分相当量 3.0 g | 紅茶 ババロア | 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 802 kcal たんぱく質 38 g 塩分相当量 3.1 g |
| 2/21 (水) | ご飯 さばの塩焼き えのきの味噌汁 ほうれん草のお浸し 五目豆 | エネルギー 656 kcal たんぱく質 31.4 g 塩分相当量 3.6 g | 煎茶 抹茶ようかん | 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 761 kcal たんぱく質 34.1 g 塩分相当量 3.7 g |
| 2/22 (木) | ☆炊き込みご飯☆ わかめご飯 カレーの煮付け 南瓜の煮物 オクラの和え物 すまし汁 | エネルギー 567 kcal たんぱく質 29.4 g 塩分相当量 2.4 g | 煎茶 おかしなバナナ | 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 640 kcal たんぱく質 31.1 g 塩分相当量 2.5 g |
| 2/23 (金) | ご飯 ささみ天ぷら ～おろしつゆ～ 出汁巻き玉子 胡瓜の茗荷和え 麩の味噌汁 | エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.0 g 塩分相当量 4.0 g | 煎茶 コーヒーゼリー | 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 731 kcal たんぱく質 31.3 g 塩分相当量 4 g |