

🌿 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
3/4 (月)	ご飯 さばの塩焼き わかめの味噌汁 キャベツの和え物 じゃが芋の のり塩バター	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.9 g 塩分相当量 3.6 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 692 kcal たんぱく質 23.2 g 塩分相当量 3.6 g
3/5 (火)	麦ご飯 鶏肉の オイスター炒め ブロッコリーソテー 白菜の和え物 玉葱の味噌汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 3.0 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 635 kcal たんぱく質 30.4 g 塩分相当量 3.1 g
3/6 (水)	☆カレーランチ☆ ハヤシライス さつま芋のりんご煮 菜の花のコールスロー コンソメスープ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 21.9 g 塩分相当量 3.2 g	紅茶 抹茶ケーキ	エネルギー 77 kcal たんぱく質 1.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 23 g 塩分相当量 3.3 g
3/7 (木)	ご飯 さわらの照焼き 里芋の煮物 玉葱サラダ もやしの味噌汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 3.1 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 652 kcal たんぱく質 29.9 g 塩分相当量 3.1 g
3/8 (金)	ご飯 油淋鶏 ピーマンソテー ブロッコリーの ごま和え キャベツの味噌汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 4.2 g	煎茶 プチケーキ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 4.3 g