

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
3/18 (月)	ご飯 豚肉のきのこソース 大根の味噌煮 ナムル 玉葱の味噌汁	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分相当量 2.7 g	紅茶 プチケーキ	エネルギー 79 kcal たんぱく質 1.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 2.8 g
3/19 (火)	麦ご飯 マスのパン粉焼き じゃが芋の白煮 ひじきサラダ キャベツの味噌汁	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 3.3 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 855 kcal たんぱく質 31.1 g 塩分相当量 3.3 g
3/20 (水)	ご飯 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう 小松菜の辛し和え 白菜の味噌汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.6 g 塩分相当量 2.9 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 701 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 3 g
3/21 (木)	ご飯 あじの煮付け ブロッコリーソテー フルーツ(黄桃) 大根の味噌汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.8 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 たまごケーキ	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 611 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 2.7 g
3/22 (金)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き わかめスープ 梅肉冷奴 切干大根の煮物	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 2.5 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 641 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分相当量 2.5 g