



# 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が、ご了承お願いいたします。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
11/1 (月)	ご飯 赤魚の蒸し物 玉葱の味噌汁 いんげんと鶏ささみの 和え物 高野豆腐の煮物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 4.1 g	紅茶 カステラ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 28.5 g 塩分相当量 4.1 g
11/2 (火)	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 青菜と茸の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 塩分相当量 2.1 g	煎茶 ヤクルト ピーチサンドブッセ	エネルギー 136 kcal たんぱく質 2.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.5 g 塩分相当量 2.2 g
11/3 (水)	麦ご飯 鯖の照り焼き 春雨炒め ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.2 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 今川焼	エネルギー 118 kcal たんぱく質 2.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 28 g 塩分相当量 3.5 g
11/4 (木)	ご飯 回鍋肉 車麩の煮物 ごぼうサラダ 卵スープ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2.4 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.7 g 塩分相当量 3.1 g
11/5 (金)	ご飯 豚肉と大根の煮物 ☆滋賀県産小松菜の 炒め物☆ 白菜の柚子風味 もやしの味噌汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.9 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 ヤクルト ハッピーターン	エネルギー 105 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.6 g 塩分相当量 2.5 g
11/6 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーと卵の 炒め物 ナムル わかめスープ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.5 g 塩分相当量 3.9 g	煎茶 カスタードお焼き	エネルギー 86 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.6 g 塩分相当量 3.9 g

## 【ご案内】

11/5 (金) ☆地産地消フェア☆ 滋賀県産の小松菜を提供します！  
地元で採れた新鮮な小松菜をお届けします。

## 【プチ情報】

小松菜は、鉄分などのミネラルやビタミンなどを豊富に含み、苦みも少なくおひたし、炒め物、鍋料理など下ゆでなしで幅広い料理に使える便利な野菜です。

滋賀県では栗東市や守山市、大津市などを中心に栽培されており、1年を通して安定して供給されています。

B・O・H ケア・サービスセンター