

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
11/15 (月)	ご飯 鶏の野菜あんかけ ツナと青菜の炒め物 もやしの ドレッシング和え キャベツの味噌汁	エネルギー 586 kcal たんぱく質 31.7 g 塩分相当量 2.4 g	煎茶 ヤクルト かつぱえびせん	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.3 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 33.8 g 塩分相当量 2.7 g
11/16 (火)	☆炊き込みご飯☆ 薩摩芋ご飯 鮭のパン粉焼き 冬瓜の薄くず煮 春雨の和え物 大根の味噌汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 5.0 g	煎茶 フルーチェ (バナナ)	エネルギー 104 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 5 g
11/17 (水)	ご飯 豚肉のオイスター炒め もずく酢和え 信田煮 かきたま汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.9 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 コーヒーゼリー	エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 2.6 g
11/18 (木)	麦ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草の ゆず和え 里芋の味噌汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.0 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 22.8 g 塩分相当量 3 g
11/19 (金)	ご飯 ぎせい豆腐 きのこと じゃが芋のソテー いんげんのごま醤油 もやしの味噌汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.8 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 黒糖せんべい	エネルギー 88 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.8 g 塩分相当量 3.2 g
11/20 (土)	ご飯 赤魚の味噌焼き 五目豆 胡瓜と わかめの青じそ和え かきたま汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 3.7 g	煎茶 ヤクルト ミニブッセ (チーズ)	エネルギー 107 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 29.2 g 塩分相当量 3.7 g

【ご案内】

11/16 (火) ☆炊き込みご飯の日☆薩摩芋ご飯をご用意します。
今週は11月の人気投票メニューの投票週間です。皆様、ぜひ投票をお願い致します。

【プチ情報】

薩摩芋の旬は9月から11月頃まで。皮の色つやが良く、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品とされています。他のイモ類に比べて、さつまいもビタミンCや繊維がとても多く含まれているため、美容食としても最適です。