

デイケア週間献立表

【デイ】

※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
11/22 (月)	ご飯 若鶏のトマト煮 もやしのソテー かきたま汁 フルーツ (パイン)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 107 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 2.9 g
11/23 (火)	ご飯 鱈とがんもの煮物 車麩の含め煮 揚げ茄子のお浸し 豆腐の味噌汁	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.8 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 ブルーチェ (いちご)	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 697 kcal たんぱく質 22.5 g 塩分相当量 2.7 g
11/24 (水)	麦ご飯 おでん ほうれん草のソテー 蒸し鶏の和え物 薩摩芋の味噌汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.6 g 塩分相当量 5.3 g	煎茶 ヤクルト おかき	エネルギー 131 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.7 g 塩分相当量 5.5 g
11/25 (木)	☆季節のお弁当☆ ゆかりご飯 玉子の千種焼き 南瓜とがんもの炊き合わせ 菊菜の胡麻和え フルーツ・味噌汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.8 g 塩分相当量 3.6 g	煎茶 紅茶ケーキ	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.9 g 塩分相当量 3.6 g
11/26 (金)	ご飯 えびカツ 春雨の和え物 じゃが芋の含め煮 わかめスープ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.1 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 どら焼き (いちご)	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 17.6 g 塩分相当量 3.1 g
11/27 (土)	ご飯 あじの南蛮漬け 里芋の含め煮 ほうれん草のお浸し もやしの味噌汁	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.0 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 あんずケーキ	エネルギー 135 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26 g 塩分相当量 3.4 g

【ご案内】

11/25(木) ☆季節のお弁当☆ 秋らしい食材を詰め込んだお弁当を提供いたします。

【プチ情報】

太刀魚は白身でとても淡泊は印象があると思いますが、実際はとても脂質が多い魚です。しかし、脂がのっている割にそんなに感じないのは、オレイン酸が多いからで、悪玉コレステロールを減らしてくれる働きがあるので安心して食べられる魚です。