



# 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)	☆人気投票メニュー☆ きつねうどん 茄子の煮物 きのこの和え物 もやしの味噌汁	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.5 g 塩分相当量 4.3 g	抹茶小豆 煎茶	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 22.6 g 塩分相当量 4.3 g
11/23 (火)	ご飯 豚肉と野菜炒め 竹輪の煮物 もずく酢 しめじの味噌汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.2 g 塩分相当量 3.6 g	ブルーチエ 煎茶	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 3.6 g
11/24 (水)	ご飯 生揚げと肉団子の 甘辛煮 金平ごぼう オクラの中華和え 卵スープ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.3 g 塩分相当量 2.8 g	ロールケーキ 煎茶	エネルギー 74 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.1 g 塩分相当量 2.9 g
11/25 (木)	麦ご飯 鱈の薬味だれ ブロッコリーの エビあんかけ とろろ 大根の味噌汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.9 g 塩分相当量 2.9 g	牛乳ケーキ 煎茶	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.6 g 塩分相当量 2.9 g
11/26 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 豆腐の味噌汁 青梗菜の和え物 ふるふき大根	エネルギー 533 kcal たんぱく質 30.2 g 塩分相当量 3.8 g	せんべい おかき ヤクルト 煎茶	エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 31.9 g 塩分相当量 3.8 g
11/27 (土)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもの煮物 卵豆腐 すまし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.0 g 塩分相当量 2.2 g	マスカットゼリー 煎茶	エネルギー 85 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 2.3 g

## 【ご案内】

11/29(月) ☆人気投票メニュー☆ 人気投票で1位となった、「きつねうどん」を提供します！  
次回の投票は12/8(水)から開始します。皆様の投票をお待ちしております。

## 【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。