

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
12/6 (月)	麦ご飯 赤魚の味噌焼き すまし汁 胡瓜の酢の物 ぜんまいの炒め煮	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.6 g 塩分相当量 2.9 g	☆おやつバイキング☆ 和菓子3種類 洋菓子3種類 ゼリー4種類	エネルギー 141 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 2.9 g
12/7 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青梗菜の煮物 トマトサラダ 玉葱の味噌汁	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 3.3 g	カステラサンド 煎茶	エネルギー 111 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 28.4 g 塩分相当量 3.3 g
12/8 (水)	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 揚げ茄子の煮物 小松菜のお浸し かきたま汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.3 g 塩分相当量 2.9 g	ミニブッセ ヤクルト 煎茶	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.4 g 塩分相当量 2.9 g
12/9 (木)	ご飯 牛肉の柳川風 ひじきの炒り煮 ブロッコリーの ピーナッツ和え 白菜の味噌汁	エネルギー 50.1 kcal たんぱく質 25.2 g 塩分相当量 3.1 g	宇治抹茶ロールケーキ 煎茶	エネルギー 75 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 125.1 kcal たんぱく質 26.7 g 塩分相当量 3.1 g
12/10 (金)	ご飯 鯖の煮つけ 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し もやしの味噌汁	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.6 g 塩分相当量 2.9 g	プチシュー 煎茶	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 3 g
12/11 (土)	ご飯 豚肉の塩麴炒め 切り干し大根の煮物 オクラの梅肉和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 3.4 g	ウエハース ヤクルト 煎茶	エネルギー 82 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.1 g 塩分相当量 3.4 g

【ご案内】

12/6 (月) ☆おやつバイキング☆
和菓子3種類、洋菓子3種類、ゼリー4種類の中から、好きなものをお選び頂けます。

【プチ情報】

さといもの旬は秋から冬にかけて。泥つきで適度に湿り気があるもの、濃い茶色で傷がないものが良品とされています。また、赤い斑点が出ていないものを選ぶというのもポイントの一つ。日本人不足しがちなビタミンB群が豊富で、食物繊維も豊富なため便通を良くする働きもあるとされています。