



デイケア週間献立表



【ディ】

※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、ご了承をお願いいたします。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
12/20 (月)	ご飯 ホキの野菜あんかけ ほうれん草の味噌汁 花野菜サラダ じゃが芋と枝豆の煮物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.0 g 塩分相当量 2.7 g	カスタードおやき 煎茶	エネルギー 81 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 2.7 g
12/21 (火)	☆人気投票メニュー☆ ご飯 おでん 茄子の煮物 ほうれん草とツナの和え物 豆腐の味噌汁	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.0 g 塩分相当量 5.5 g	ミニどら焼き ヤクルト 煎茶	エネルギー 106 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 5.6 g
12/22 (水)	ご飯 鰯のパン粉焼き 冬至南瓜に煮物 白菜の昆布和え 茄子の味噌汁	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 2.7 g	抹茶あずき 煎茶	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 2.7 g
12/23 (木)	ご飯 肉団子の酢豚風 高野豆腐の含め煮 ナムル 大根の味噌汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 塩分相当量 3.5 g	ブルーチェ 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 621 kcal たんぱく質 21.4 g 塩分相当量 3.5 g
12/24 (金)	☆クリスマスランチ☆ ケチャップライス 照り焼きチキン 海老フライ・オムレツ ポテトサラダ ほうれん草のポターージュ 二色ゼリー	エネルギー 850 kcal たんぱく質 32.8 g 塩分相当量 5.8 g	クリスマスケーキ シャンメリー 煎茶	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 966 kcal たんぱく質 34.4 g 塩分相当量 5.8 g
12/25 (土)	麦ご飯 牛肉ともやしのブルコギ風 じゃがいもの白煮 小松菜の胡麻和え わかめスープ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.3 g 塩分相当量 2.7 g	一口饅頭 ヤクルト 煎茶	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.3 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.1 g 塩分相当量 3 g

【ご案内】

12/21 (火) ☆人気投票メニュー☆ 1位のおでんを提供いたします！

12/24 (金) ☆クリスマスメニュー☆ この日限定のお昼ご飯、おやつを提供いたします。

【プチ情報】

冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉とされています。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら、寒い冬を乗りきりましょう。

B・O・H ケア・サービスセンター