

# ※ 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がございますが、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
12/27 (月)	ご飯 麻婆茄子 もやしの和え物 わかめスープ 青梗菜の炒め物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.6 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.4 g 塩分相当量 3.1 g
12/28 (火)	ご飯 ぎせい豆腐 がんもの煮物 小松菜の胡麻和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 塩分相当量 2.7 g	ヤクルト 煎茶 ミニホットケーキ	エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 24 g 塩分相当量 2.7 g
12/29 (水)	麦ご飯 鮭のチーズ焼き いんげんのソテー 胡瓜とわかめの酢の物 かきたまスープ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 4.2 g	コーヒー フレッシュミルク	エネルギー 154 kcal たんぱく質 2.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 4.2 g
12/30 (木)	ご飯 豚肉と焼き豆腐の 卵とじ さつま芋の甘煮 菜の花の辛し和え 大根の味噌汁	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 塩分相当量 2.3 g	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 101 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.4 g 塩分相当量 2.4 g
12/31 (金)	☆年越しメニュー☆ 年越しそば ふきの炒り煮 みかん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 塩分相当量 2.7 g	ヤクルト 煎茶 ミニブッセ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 20.8 g 塩分相当量 2.7 g
1/1 (土)	ご飯 松風焼き 豆腐のカニあんかけ 小松菜の錦糸和え	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.5 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 干支お焼き	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.5 g 塩分相当量 2.5 g

## 【ご案内】

12/31 (金) ☆年越しそば☆  
2021年も誠にありがとうございました。2022年も宜しく願いいたします。

## 【プチ情報】

大晦日に年越しそばを食べる由来は諸説ありますが、①細く長いそばのように長寿や繁栄を祈るため、②厄払いのため、③金運上昇のためとされています。

香川県では、太くコシのある人生とうい想いを込めて年越しうどんを食べる家庭も多いそうです。

B・O・H ケア・サービスセンター