

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
12/13 (月)	ご飯 パンガシウスのムニエル さつま芋の甘煮 白菜の柚子和え かきたまスープ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.0 g 塩分相当量 2.8 g	ミニホットケーキ ヤクルト 煎茶	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.5 g 塩分相当量 2.8 g
12/14 (火)	麦ご飯 親子煮 刻み昆布の煮物 キャベツと竹輪の 和え物 豆腐の味噌汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.7 g 塩分相当量 3.4 g	今川焼 煎茶	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 30.2 g 塩分相当量 3.5 g
12/15 (水)	きのこご飯 鰯の照り焼き 青梗菜のソテー みかん じゃが芋の味噌汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.6 g 塩分相当量 3.3 g	ブドウゼリー 煎茶	エネルギー 86 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 3.4 g
12/16 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグの 和風あんかけ 里芋の磯煮風 もやしと胡瓜の青しそ和え なすの味噌汁	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.3 g 塩分相当量 3.7 g	☆選べるおやつ☆ どらやき オレンジケーキ 黒糖ロールケーキ お好きなものをお選びください 煎茶	エネルギー 147 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 17.3 g 塩分相当量 3.7 g
12/17 (金)	ご飯 シルバーの 生姜醤油焼き キャベツの味噌汁 大根の昆布和え じゃが芋の煮物	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分相当量 2.7 g	ミニブッセ(チョコ) ヤクルト 煎茶	エネルギー 104 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 2.7 g
12/18 (土)	ご飯 ポークチャップ カリフラワーの コンソメ煮 小松菜の和え物 さつま芋の味噌汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.4 g 塩分相当量 3.1 g	フルーチェ(苺) 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 660 kcal たんぱく質 22.8 g 塩分相当量 3.1 g

【ご案内】

12/16(木) ☆選べるおやつ☆
3種類のおやつの中から、お好きなものをお選びいただけます。

【プチ情報】

白菜が美味しい季節になってきました。美味しい白菜は葉の巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みのあるものです。また、黒い斑点は栄養過多になった細胞に現れるものですので問題ないらしいそう。白菜には美肌、風邪予防、高血圧予防等の効果があるので積極的に食べてみましょう。

B・O・H ケア・サービスセンター