

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
1/4 (火)	☆カレーの日☆ ご飯 チキンカレー 白菜とひき肉の炒め煮 パイン 豆腐の味噌汁	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.5 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ヨーグルトケーキ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.2 g 塩分相当量 2.8 g
1/5 (水)	ご飯 肉団子の酢豚風 玉子スープ ほうれん草の柚子和え 切り干し大根の煮物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.4 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 102 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 19.2 g 塩分相当量 3.3 g
1/6 (木)	ご飯 シルバーのパン粉焼き 南瓜の煮物 コーンサラダ わかめの味噌汁	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.0 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 苺ロールケーキ	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 3.3 g
1/7 (金)	ご飯 鶏肉のから揚げ じゃが芋の煮物 もやしのドレッシング和え 春雨スープ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 今川焼	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 673 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 2.7 g
1/8 (土)	ご飯 パンガシウスの ムニエル ほうれん草のソテー なすの和え物 コンソメスープ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.3 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.3 g 塩分相当量 3.2 g

【ご案内】

1月4日(火) ☆カレーの日☆ 2022年より新しく行事食として加わりました。
どんなカレーが出てくるか、お楽しみに！

【プチ情報】

1月7日に食べる七草がゆ。おせち料理で疲れた胃を休めるという意味もあるそう。

言えそうと言えない七草、皆様は全部言えますか？

正解は「せり」、「なすな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すずな」、「すずしろ」です。

B・O・H ケア・サービスセンター