

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
1/24 (月)	ご飯 鯖の胡麻ダレ焼き 信田煮 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.9 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 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 630 kcal たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 2.9 g
1/25 (火)	麦ご飯 メンチカツ じゃが芋の白煮 白菜と蒸し鶏の 梅肉和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 628 kcal たんぱく質 17.0 g 塩分相当量 3.6 g	煎茶 フルーチェ(りんご)	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 727 kcal たんぱく質 18.4 g 塩分相当量 3.6 g
1/26 (水)	☆人気投票メニュー☆ ぶり大根 煮奴 トマトサラダ 茄子の味噌汁	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.0 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 人形焼き	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.9 g 塩分相当量 2.5 g
1/27 (木)	しょうゆラーメン なべしぎ 大根の青じそ和え おにぎり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.3 g 塩分相当量 5.2 g	☆おやつバイキング☆ 紅茶 当日、好きなおやつを お選びください	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 20.5 g 塩分相当量 5.2 g
1/28 (金)	ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ 春雨の和え物 青菜とさつま揚げの煮物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.7 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 18.7 g 塩分相当量 3.2 g
1/29 (土)	ご飯 鯖の煮つけ 青梗菜の炒め物 キャベツのおかか和え さつま芋の味噌汁	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.0 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 カットロールいちご	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 23 g 塩分相当量 3.4 g

【ご案内】

1月27日(金) ☆おやつバイキング☆

洋菓子3種類、和菓子3種類、ゼリー4種類をご用意します。

当日、好きなお菓子をお選びください。

【プチ情報】

ブリは良質なタンパク質、疲労回復効果が期待できると言われているタウリン、脳細胞を活性化させると言われているDHA、ビタミン、鉄分が含まれている、とても栄養価の高い魚です。

モジャコ→ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと成長過程で呼び名が変わるため、出世魚とも言われています。

B・O・H ケア・サービスセンター