

# 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。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
5/30 (月)	麦ご飯 赤魚の煮つけ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し かきたま汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 シュークリーム	エネルギー 106 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 30.7 g 塩分相当量 2.9 g
5/31 (火)	☆人気投票メニュー☆ 麻婆豆腐丼 里芋の含め煮 おろし和え 茄子の味噌汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.2 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 ワッフル	エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分相当量 3.3 g
6/1 (水)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の煮物 トマトサラダ ほうれん草の 中華スープ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.6 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.7 g 塩分相当量 3.6 g
6/2 (木)	ご飯 鱈とがんもの煮つけ さつま揚げと 根菜の炒り煮 大根の和え物 しめじの味噌汁	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.8 g 塩分相当量 3 g
6/3 (金)	ご飯 若鶏のクリーム煮 冬瓜のくず煮 カリフラワーの ピーナッツ和え コンソメスープ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.9 g 塩分相当量 3.4 g
6/4 (土)	ご飯 ホキのレモン風味 コンソメスープ もやしの青しそ和え ブロッコリーの カニあんかけ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 26.6 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 87 kcal たんぱく質 0.9 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.2 g

## 【ご案内】

5月31日(火) ☆人気メニュー☆ 人気投票で1位に輝いた、麻婆豆腐丼を提供します！  
6月も皆さまからの投票をお待ちしております。

## 【プチ情報】

麻婆豆腐が生まれたのはおよそ100年前、チャオチャオという女性が豆腐と羊肉を使用して作ったことが始まりだそうです。麻婆豆腐を日本で広めたのは”中華の鉄人”として知られる陳健一の父、陳建民氏とされています。その際に、もともとはとても辛い料理ですが、日本人に合わせて調整されたようです。