

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
9/5 (月)	ご飯 鶏肉の おろしあんかけ 茄子の味噌炒め フルーツ(パイナップル) もやしの味噌汁	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 68 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 2.8 g
9/6 (火)	麦ご飯 鯖の煮つけ れんごんの甘酢炒め 胡瓜の和え物 あげの味噌汁	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.2 g 塩分相当量 2.8 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 725 kcal たんぱく質 31.3 g 塩分相当量 2.9 g
9/7 (水)	☆炊き込みご飯の日☆ きのご飯 豆腐ハンバーグ ポテトの コンソメ煮 花野菜の和え物 白菜の味噌汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.1 g 塩分相当量 4.9 g	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 208 kcal たんぱく質 4.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 32.2 g 塩分相当量 5 g
9/8 (木)	ご飯 豚皿 かき玉スープ 春雨サラダ 煮奴	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.9 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 ババロア(抹茶)	エネルギー 122 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.3 g 塩分相当量 3.2 g
9/9 (金)	ご飯 鱈のムニエル 厚揚げと野菜の煮物 オクラのおかか和え 麩の味噌汁	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.9 g	紅茶 カットロール	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 3.9 g
9/10 (土)	ご飯 揚げだし豆腐 ブロッコリーソテー ごぼうの胡麻和え 大根の味噌汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 2.6 g	☆季節のおやつ☆ 煎茶 お月見まんじゅう	エネルギー 79 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 28 g 塩分相当量 2.6 g

【ご案内】

9月9日(金) 人気投票メニューの投票が開始します。今回は秋祭りをテーマに屋台メニューとなっています。皆様の投票をお待ちしております！

9月10日(土) ☆季節のおやつ☆ お月見まんじゅうを提供します！

【プチ情報】

かぼちゃの収穫時期は、8月中旬から10月下旬です。かぼちゃは収穫してからしばらく熟成させたものの方が美味しくなるので、ヘタのまわりがくぼんでいたり、ひびが入っているものは完熟している良いかぼちゃです。丸ごとであれば、風通しの良い涼しいところで長期保存できます。上手にかぼちゃを選びましょう。