

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
9/12 (月)	☆喫茶メニュー☆ オムライス コンソメスープ フルーツ(洋梨) 南瓜の煮物	エネルギー 604 kcal たんぱく質 15.1 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 今川焼	エネルギー 74 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 18.2 g 塩分相当量 3.9 g
9/13 (火)	ご飯 鰯の幽庵焼き 里芋の煮物 茄子の揚げ浸し しめじの味噌汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 30.5 g 塩分相当量 3.0 g	☆おやつバイキング☆ 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 153 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.7 g 塩分相当量 3 g
9/14 (水)	麦ご飯 鶏とごぼうの しぐれ煮 五目豆 もずく酢 キャベツの味噌汁	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 3.3 g	紅茶 プリン	エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 738 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 3.4 g
9/15 (木)	ご飯 ポークチャップ さつま芋の オレンジ煮 いんげんの ピーナッツ和え 油揚げの味噌汁	エネルギー 761 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 ココアワッフル	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 860 kcal たんぱく質 31.5 g 塩分相当量 3.1 g
9/16 (金)	☆敬老祝賀弁当☆ チキンピラフ ハンバーグ、エビフライ キッシュ、オニオンリング トマトサラダ フルーツ コンソメスープ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 22.8 g 塩分相当量 4.2 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 886 kcal たんぱく質 24.9 g 塩分相当量 4.3 g
9/17 (土)	ご飯 鯖の塩麹焼き 豆腐の味噌汁 ピーマンの 柚子ドレ和え じゃが芋のそぼろ煮	エネルギー 699 kcal たんぱく質 30.8 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 エクレア	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 32 g 塩分相当量 2.6 g

【ご案内】

9月13日(火) ☆おやつバイキング☆ 当日お好きなおやつをお選びください。
9月16日(金) ☆敬老祝賀弁当☆ 例年とは違い、洋風仕立てのお弁当を提供します！

【プチ情報】

アジは、他の青背の魚と同じく、DHAが多く含まれています。なぜ、この魚は「アジ」と呼ばれるのか。うま味を形成するアミノ酸が多く含まれるため、うまみが強く、参ってしまうほどに美味しいことから「鰯」と書いて「アジ」と呼ぶようになったそうです。美味しい魚の代表格、というところでしょうか。