

# 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
9/19 (月)	ご飯 鯖の西京焼き 高野豆腐の 炊き合わせ 小松菜の辛し和え キャベツの味噌汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.9 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 エクレア	エネルギー 120 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.0 g 塩分相当量 3 g
9/20 (火)	ご飯 サーモンの タルタル焼き 温野菜サラダ しめじのマリネ 豆腐の味噌汁	エネルギー 603 kcal たんぱく質 31.7 g 塩分相当量 2.7 g	紅茶 カットロール	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 33 g 塩分相当量 2.8 g
9/21 (水)	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ チンゲン菜の味噌汁	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 ババロア	エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.4 g
9/22 (木)	☆カレーランチ☆ ハヤシライス じゃが芋と ピーマンのソテー 玉子サラダ コンソメスープ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.7 g 塩分相当量 3.5 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 818 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.6 g
9/23 (金)	ご飯 豚肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の ピーナッツ和え 白菜の味噌汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 3.4 g	☆ナナカフェ☆ 煎茶 手作りおはぎ	エネルギー 73 kcal たんぱく質 1.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 3.4 g
9/24 (土)	ご飯 鶏肉の照焼き じゃが芋のピザ風 胡瓜の酢の物 じゃが芋のそぼろ煮 南瓜の味噌汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.5 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 今川焼き	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 600 kcal たんぱく質 29.6 g 塩分相当量 3.9 g

## 【ご案内】

9月22日(木) ☆カレーランチ☆ 今月はカレーではなく、ハヤシライスを提供します！  
9月23日(金) ☆ナナカフェ☆ 今回は栄養課・厨房職員でおはぎを作ります！

## 【プチ情報】

お赤飯やアンコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。