

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
10/3 (月)	ご飯 八宝菜 大根の中華煮 ブロッコリーの 胡麻和え 青梗菜の味噌汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.6 g	紅茶 ババロア	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.3 g 塩分相当量 3.6 g
10/4 (火)	麦ご飯 温しゃぶ柚子味噌だれ 大豆の煮物 フルーツ(りんご) キャベツの味噌汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 2.9 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 766 kcal たんぱく質 30.2 g 塩分相当量 3 g
10/5 (水)	ご飯 あじの生姜煮 ブロッコリーソテー なめ茸豆腐 ほうれん草の味噌汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 29.8 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 プリン	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 31.1 g 塩分相当量 3.4 g
10/6 (木)	ご飯 酢豚 かきたまスープ 棒棒鶏 絹揚げの煮物	エネルギー 680 kcal たんぱく質 35.6 g 塩分相当量 2.6 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 776 kcal たんぱく質 37.7 g 塩分相当量 2.7 g
10/7 (金)	☆炊き込みご飯の日☆ 栗ご飯 赤魚の山椒焼き 大根の味噌煮 ほうれん草の 梅肉和え いんげんの味噌汁	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 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 612 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 3.3 g
10/8 (土)	ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 豆腐の味噌汁 もやしの和え物 昆布と竹輪の煮物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 30 g 塩分相当量 3.5 g

【ご案内】

10月7日(金) ☆炊き込みご飯の日☆ 今回は秋の食材「栗」を使用した栗ご飯を提供します。
毎月開催している炊き込みご飯の日、皆さまからのリクエストもお待ちしております！

【プチ情報】

栗の木は材質が固く、腐りにくいため、日本では栗の木を古くから木材として利用してきました。明治時代には、線路の枕木としてもよく使われ、栗は日本の近代化に大きく貢献したそうです。栗自体にはカリウムというミネラルが豊富で、摂りすぎたナトリウムを体外に排出してくれる効果があります。