

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
10/17 (月)	ご飯 豚肉のおろしあんかけ 茄子の味噌炒め フルーツ(パイン) 冬瓜のすまし汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.7g 24.8 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 0.0 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 2.6 g
10/18 (火)	麦ご飯 鯖の煮つけ れんこんの甘酢炒め キャベツの クルミ和え あげの味噌汁	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.4 g 塩分相当量 2.7 g	紅茶 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 738 kcal たんぱく質 31.5 g 塩分相当量 2.8 g
10/19 (水)	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 甘酢漬け 大根の味噌汁	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 4.1 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 101 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29 g 塩分相当量 4.1 g
10/20 (木)	ご飯 豚皿 かきたまスープ 春雨サラダ 煮奴	エネルギー 643 kcal たんぱく質 30.2 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 ババロア	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 765 kcal たんぱく質 33.6 g 塩分相当量 3.5 g
10/21 (金)	ご飯 鱈のムニエル 厚揚げの炒め物 オクラのおかか和え エンドウの味噌汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 27.0 g 塩分相当量 3.6 g	紅茶 カットロール	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 28.3 g 塩分相当量 3.7 g
10/22 (土)	ご飯 揚げだし豆腐の そばろあんかけ ブロッコリーソテー ごぼうのごま和え 小松菜の味噌汁	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.0 g 塩分相当量 2.6 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 912 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 2.7 g

【ご案内】

10月14～21日 ☆人気投票☆ 今月はシチューの人気投票です。皆様の投票をお待ちしております！

【プチ情報】

茄子の旬は初夏から秋。選び方のポイントとしては黒紫色が美しく、はりとつやのあるものが良質です。ヘタの大きさに比べて、実が小さいようなら未熟な証拠。ヘタが黒く、切り口がみずみずしいもので、トゲが硬くて痛いようなら新鮮。乾燥しやすい野菜なので、ラップに包んで、冷蔵庫で保存しましょう。

B・O・H ケア・サービスセンター