



# 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
10/31 (月)	☆ハロウィン☆ ご飯 チキンソテー パンプキン ポタージュ コールスローサラダ クリームコロッケ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 3.3 g	☆ハロウィン☆ 煎茶 かぼちゃの ババロア	エネルギー 94 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.4 g 塩分相当量 3.3 g
11/1 (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 604 kcal たんぱく質 31.7 g 塩分相当量 2.7 g	紅茶 ミニエクレア	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 33.1 g 塩分相当量 2.8 g
11/2 (水)	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ 青梗菜の味噌汁	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.1 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 758 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 3.4 g
11/3 (木)	麦ご飯 豚肉のきのこソース じゃが芋のソテー 玉子サラダ もやしの味噌汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 ブチシュー	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 662 kcal たんぱく質 27.7 g 塩分相当量 2.6 g
11/4 (金)	ご飯 ホキのムニエル 蓮根のカレー炒め 白菜のわさび和え 小松菜の味噌汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 71 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.2 g 塩分相当量 2.8 g
11/5 (土)	ご飯 鶏肉の照焼き じゃが芋のピザ風 胡瓜の酢の物 大根の味噌汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 カットロール	エネルギー 83 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.1 g 塩分相当量 3.9 g

## 【ご案内】

10月31日(月) ☆ハロウィン☆ ハロウィンをイメージした、この日限定の昼食・おやつメニューとなっています。ぜひ、お楽しみください！

## 【プチ情報】

「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事になります。正確なハロウィンの期間は10月31日から11月2日だそうです。