

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
11/7 (月)	麦ご飯 鯖の梅香焼き 茄子の揚げだし オクラとろろ 白菜の味噌汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 3.6 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 680 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 3.7 g
11/8 (火)	ご飯 豚皿 厚揚げのおろし煮 ほうれん草の和え物 南瓜の味噌汁	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.1 g 塩分相当量 3.7 g	ココア おかしなバナナ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 5.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 33.3 g 塩分相当量 3.8 g
11/9 (水)	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃがいもの白煮 キャベツのサラダ 青梗菜の味噌汁	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 オレンジゼリー	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 570 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 3.3 g
11/10 (木)	ご飯 ささみの天ぷら 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.8 g 塩分相当量 3.6 g	☆おやつ盛り合わせ☆ ミニケーキ ミニ和菓子 煎茶	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 621 kcal たんぱく質 29.8 g 塩分相当量 3.7 g
11/11 (金)	ご飯 カレーの煮付け 白菜のかに玉あん さつま芋サラダ 豆腐の味噌汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 29.4 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 31.4 g 塩分相当量 3.1 g
11/12 (土)	☆カレーランチ☆ メンチカツカレー 卵のスープ ひじきサラダ 里芋のそぼろ煮	エネルギー 725 kcal たんぱく質 22.8 g 塩分相当量 3.6 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 818 kcal たんぱく質 24.9 g 塩分相当量 3.7 g

【ご案内】

11月10日(木) ☆おやつ盛り合わせ☆ 和菓子和洋菓子を組み合わせ、いつもより少し贅沢なおやつを提供します。

11月12日(土) ☆カレーランチ☆ 今月はメンチカツをのせた、ボリュームたっぷりのカレーです。

【プチ情報】

実は、日本にカレー文化を伝えたのはイギリスだそうです。18世紀、インドを植民地としていたイギリスにカレーが伝わり、そこで様々なスパイスを調合したカレー粉が誕生しました。

イギリスではそのカレー粉に小麦粉を入れてとろみを付けたカレーが作られるようになったそうです。