

# 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   |
|-----------|--|--|-----------------------------|---|--|
| 11/14 (月) | ご飯<br>親子煮<br>青梗菜の炒め物<br>おろし和え<br>うす揚げの味噌汁                                  | エネルギー<br>599 kcal<br>たんぱく質<br>28.0 g<br>塩分相当量<br>3.3 g | 紅茶<br>ババロア                  | エネルギー<br>90 kcal<br>たんぱく質<br>1.5 g<br>塩分相当量<br>0.0 g  | エネルギー<br>689 kcal<br>たんぱく質<br>29.5 g<br>塩分相当量<br>3.3 g |
| 11/15 (火) | ☆炊き込みご飯の日☆<br>炊き込みご飯<br>温しゃぶ<br>～柚子味噌だれ～<br>大豆の煮物<br>フルーツ(りんご)<br>キャベツの味噌汁 | エネルギー<br>598 kcal<br>たんぱく質<br>28.9 g<br>塩分相当量<br>3.3 g | 煎茶<br>カットロール                | エネルギー<br>106 kcal<br>たんぱく質<br>2.6 g<br>塩分相当量<br>0.0 g | エネルギー<br>704 kcal<br>たんぱく質<br>31.5 g<br>塩分相当量<br>3.3 g |
| 11/16 (水) | ご飯<br>鰯の生姜煮<br>ブロッコリーサラダ<br>玉子スープ<br>キャベツの明太子炒め                            | エネルギー<br>589 kcal<br>たんぱく質<br>30.8 g<br>塩分相当量<br>3.2 g | ☆ナナカフェ☆<br>紅茶<br>イチゴのムースケーキ | エネルギー<br>110 kcal<br>たんぱく質<br>1.5 g<br>塩分相当量<br>0.0 g | エネルギー<br>699 kcal<br>たんぱく質<br>32.3 g<br>塩分相当量<br>3.2 g |
| 11/17 (木) | ご飯<br>酢豚<br>煮奴<br>棒棒鶏サラダ<br>大根の味噌汁   | エネルギー<br>587 kcal<br>たんぱく質<br>28.5 g<br>塩分相当量<br>3.4 g | 煎茶<br>ぶどうゼリー                | エネルギー<br>83 kcal<br>たんぱく質<br>2.0 g<br>塩分相当量<br>0.1 g  | エネルギー<br>670 kcal<br>たんぱく質<br>30.5 g<br>塩分相当量<br>3.5 g |
| 11/18 (金) | 麦ご飯<br>赤魚の山椒焼き<br>大根の味噌煮<br>ほうれん草の梅香和え<br>もやしの味噌汁                          | エネルギー<br>486 kcal<br>たんぱく質<br>24.3 g<br>塩分相当量<br>2.9 g | 煎茶<br>エクレア                  | エネルギー<br>103 kcal<br>たんぱく質<br>2.1 g<br>塩分相当量<br>0.1 g | エネルギー<br>589 kcal<br>たんぱく質<br>26.4 g<br>塩分相当量<br>3 g   |
| 11/19 (土) | ご飯<br>鶏と野菜の<br>さっぱり煮<br>じゃが芋の<br>味噌バター炒め<br>もやしの和え物<br>すまし汁                | エネルギー<br>521 kcal<br>たんぱく質<br>24.9 g<br>塩分相当量<br>2.5 g | 煎茶<br>ココアワッフル               | エネルギー<br>93 kcal<br>たんぱく質<br>2.1 g<br>塩分相当量<br>0.1 g  | エネルギー<br>614 kcal<br>たんぱく質<br>27 g<br>塩分相当量<br>2.6 g   |

## 【ご案内】

11月14日(月) 人気投票メニューの投票を開始します。今回は寒い時期にぴったりのご当地おでんです。  
11月16日(水) ☆ナナカフェ☆ なめらかな口どけのいちごのムースケーキをご用意します！

## 【プチ情報】

酢豚は2種類に分けられ、豚肉と白髪ネギだけで調理するシンプルなもの上海流。豚肉とパイナップルを含む具たくさんの野菜にケチャップで味付けをしたものは広東流と呼びます。多くの中料理は広東流をベースに日本人に合うように作り替えられていき、現在ではパイナップル入りの酢豚はあまり見かけなくなりました。