

# 🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁 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
11/21 (月)	ご飯 豆腐のかにあんかけ コロッケ もずく酢和え もやしの味噌汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.8 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.1 g 塩分相当量 3.3 g
11/22 (火)	ご飯 八宝菜 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの 中華和え ごぼうの味噌汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 3.5 g	紅茶 プチシュー	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 28 g 塩分相当量 3.6 g
11/23 (水)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き トマトスープ カリフラワーの 甘酢漬け 車麩の煮物	エネルギー 581 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 ババロア	エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 32.9 g 塩分相当量 2.8 g
11/24 (木)	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 南瓜の甘煮 金時豆 わかめの味噌汁	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.7 g 塩分相当量 2.0 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 656 kcal たんぱく質 22.7 g 塩分相当量 2.1 g
11/25 (金)	麦ご飯 鶏肉の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草のお浸し 中華スープ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.2 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.5 g 塩分相当量 3 g
11/26 (土)	☆季節のお弁当☆ さつま芋ご飯 マスの焼き漬け 炊き合わせ 茄子の和え物 コンソメスープ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 30.0 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.7 g 塩分相当量 3.4 g

## 【ご案内】

11月26日(土) ☆季節のお弁当☆ 紅葉シーズンにちなんで、いつもとは違う、秋らしいメニューをお弁当箱に詰めて提供します。

## 【プチ情報】

さつま芋の旬は9月から11月頃まで。皮の色つやが良く、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品とされています。他のイモ類に比べて、さつま芋ビタミンCや繊維がとても多く含まれているため、美容食としても最適です。