

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
12/5 (月)	ご飯 ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 小松菜の胡麻和え わかめの味噌汁	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分相当量 3.7 g	☆おやつ盛合せ☆ 洋菓子 和菓子 煎茶	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.4 g 塩分相当量 3.8 g
12/6 (火)	ご飯 マスの幽庵焼き 茶碗蒸し 茄子の揚げ浸し しめじの味噌汁	エネルギー 660 kcal たんぱく質 32.4 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 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 763 kcal たんぱく質 34.5 g 塩分相当量 3.5 g
12/7 (水)	麦ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 豆腐の味噌汁 もずく酢和え 肉団子の甘酢あん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.7 g 塩分相当量 4.1 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 684 kcal たんぱく質 30.8 g 塩分相当量 4.1 g
12/8 (木)	ご飯 鯖の西京焼き 五目豆 ほうれん草の和え物 油揚げの味噌汁	エネルギー 593 kcal たんぱく質 30.6 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 クリームワッフル	エネルギー 111 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 34.2 g 塩分相当量 3.1 g
12/9 (金)	☆カレーランチ☆ ハヤシライス じゃが芋のソテー 卵サラダ コンソメスープ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.2 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 プチシュー	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 721 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 3.3 g
12/10 (土)	ご飯 ぶりの照焼き 高野豆腐の 炊き合わせ ピーマンの和え物 すまし汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 水ようかん	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 649 kcal たんぱく質 26.8 g 塩分相当量 3.4 g

【ご案内】

12月5日(月) ☆おやつ盛合せ☆ いつもよりおやつをの数を増量して提供します！

12月9日(金) ☆カレーランチ☆ 今月はハヤシライスを提供します！

今週から人気投票が始まります。12月は温かい汁物のラインナップとなっております。

【プチ情報】

ハヤシライスという名称の由来は、はっきりしたことが分かっていません。ハッシュドビーフがなまったという説のほか、林さんという人が作った、大手書店チェーン「丸善」の創業者である早矢仕(ハヤシ)有的氏が考案して社内食堂で提供し始めたことが由来となった、など、いくつかの説があるそうです。