

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
12/12 (月)	ご飯 マスのタルタル焼き コンソメスープ しめじと ピーマンのマリネ コンソメスープ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.0 g 塩分相当量 2.2 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 659 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 2.3 g
12/13 (火)	麦ご飯 鶏肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の磯香和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 604 kcal たんぱく質 32.6 g 塩分相当量 3.9 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 695 kcal たんぱく質 33.9 g 塩分相当量 4 g
12/14 (水)	☆炊き込みご飯の日☆ 中華風炊き込みご飯 あんかけ餃子 ピーマンソテー 春雨の和え物 中華スープ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.3 g 塩分相当量 4.1 g	煎茶 エクレア	エネルギー 107 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.4 g 塩分相当量 4.2 g
12/15 (木)	ご飯 鯖のムニエル さつまいもの オレンジ煮 白菜の わさび醤油和え もやしの味噌汁	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 2.4 g	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 208 kcal たんぱく質 4.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 2.5 g
12/16 (金)	ご飯 スパニッシュオムレツ 南瓜の甘煮 オクラのおかか和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.4 g 塩分相当量 3.3 g	煎茶 プリン	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.7 g 塩分相当量 3.4 g
12/17 (土)	ご飯 すきやき風煮 金平ごぼう 春菊の和え物 すまし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.3 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 ババロア	エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 3.4 g

【ご案内】

12月14日(水) ☆炊き込みご飯の日☆ 今回の炊き込みご飯はいつもとはちがう、中華風のものを
ご用意します。そのほかのメニューも中華料理をそろえて
います。ぜひお楽しみください。

【プチ情報】

春菊は、キク科キク属の植物。花を見ると、菊やマーガレットと区別がつかいません。独特の豊かな
香りが食欲を増進させ、日本では鍋ものには欠かせない存在ですが、この香りが嫌われるのか、
食用としているのは日本と中国くらいだそうです。