

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
12/19 (月)	☆新メニュー☆ 麦ご飯 カツとじ煮 小松菜の煮浸し いんげんの胡麻和え 大根の味噌汁	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 4.2 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 752 kcal たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 4.3 g
12/20 (火)	ご飯 ホキの野菜あんかけ 茄子の煮浸し 蒸し鶏の和え物 白菜の味噌汁	エネルギー 570 kcal たんぱく質 31.8 g 塩分相当量 3.3 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 677 kcal たんぱく質 33.9 g 塩分相当量 3.4 g
12/21 (水)	ご飯 豚皿 ブロッコリーソテー 白菜の塩昆布和え キャベツの味噌汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 3.3 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 666 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 3.4 g
12/22 (木)	☆冬至メニュー☆ ご飯 あじのパン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 梅肉冷奴 玉葱の味噌汁	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.0 g 塩分相当量 2.9 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 727 kcal たんぱく質 33.3 g 塩分相当量 2.9 g
12/23 (金)	ご飯 酢豚 れんこんの炒め煮 ナムル 中華スープ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.5 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 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 627 kcal たんぱく質 22.6 g 塩分相当量 2.7 g
12/24 (土)	☆Xmasメニュー☆ オムライス ~ホワイトソース仕立て~ エビフライ ハンバーグ フルーツゼリー コンソメスープ	エネルギー 718 kcal たんぱく質 19.3 g 塩分相当量 3.3 g	☆Xmasメニュー☆ 紅茶 サンタさんケーキ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 22 g 塩分相当量 3.3 g

【ご案内】

12月19日(月) **☆新メニュー☆** 当施設では初となるカツとじ煮を提供します。麦ご飯の上のせてかつ丼スタイルでもお召し上がりいただくことができます。

12月24日(土) **☆Xmasメニュー☆** いつものオムライスをクリスマスらしい盛り付けで提供します！

【プチ情報】

冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉とされています。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら、寒い冬を乗りきりましょう。