

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 |
|-----------|---|---|---------------|---|---|
| 12/26 (月) | ご飯 ぶり大根 野菜炒め フルーツ(パイン) 豆腐の味噌汁 | エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.0 g 塩分相当量 2.6 g | 煎茶 ココアワッフル | 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 671 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 2.7 g |
| 12/27 (火) | ご飯 若鶏のトマト煮 ほうれん草ソテー しめじのマリネ コンソメスープ | エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.2 g | 煎茶 おかしなバナナ | 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 660 kcal たんぱく質 30 g 塩分相当量 3.3 g |
| 12/28 (水) | ご飯 マスのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 花野菜サラダ すまし汁 | エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 2.5 g | 煎茶 プチシュー | 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 648 kcal たんぱく質 28.9 g 塩分相当量 2.6 g |
| 12/29 (木) | ご飯 卵の千草焼き 厚揚げの炒め物 もやしの ドレッシング和え 玉葱の味噌汁 | エネルギー 556 kcal たんぱく質 618.0 g 塩分相当量 3.4 g | 煎茶 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 610 kcal たんぱく質 619.3 g 塩分相当量 3.4 g |
| 12/30 (金) | 麦ご飯 鮭のピザ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツの味噌汁 | エネルギー 618 kcal たんぱく質 34.1 g 塩分相当量 3.4 g | 紅茶 ババロア | 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 711 kcal たんぱく質 36.2 g 塩分相当量 3.5 g |
| 12/31 (土) | | | | | |

【ご案内】

12月28日のマスのちゃんちゃん焼き、12月30日の鮭のピザ焼きは入所ご利用者さんからのリクエストメニューです。皆様からのリクエストは可能な限り、メニューに反映していくので、ご希望がありましたら、スタッフまでお声がけください♪

【プチ情報】

大晦日に年越しそばを食べる由来は諸説ありますが、①細く長いそばのように長寿や繁栄を祈るため、②厄払いのため、③金運上昇のためと言われています。

香川県では、太くコシのある人生とうい想いを込めて年越しうどんを食べる家庭も多いそうです。