

# 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
1/9 (月)	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 冬瓜のくず煮	エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.2 g 塩分相当量 3.7 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 777 kcal たんぱく質 26.5 g 塩分相当量 3.8 g
1/10 (火)	麦ご飯 カレーの煮付け 蓮根の甘酢炒め 胡瓜のみょうが和え あげの味噌汁	エネルギー 612 kcal たんぱく質 34.0 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.2 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 2.7 g
1/11 (水)	☆新メニュー☆ ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーの炒め物 コールスローサラダ コンソメスープ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 2.7 g	☆鏡開き☆ 煎茶 ぜんざい	エネルギー 100 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.5 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 3.2 g
1/12 (木)	ご飯 味の味噌漬け焼き 厚揚げのおろし煮 オクラの菜種和え ごぼうの味噌汁	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.7 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 3.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 32.8 g 塩分相当量 3.3 g
1/13 (金)	ご飯 豚血 里芋の練り味噌がけ 小松菜の辛し和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 3.7 g	紅茶 プチシュー	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 3.8 g
1/14 (土)	☆新メニュー☆ ご飯 鱈のカレーマリネ ほうれん草ソテー ごぼうの胡麻和え 小松菜の味噌汁	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 ようかん	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.1 g

## 【ご案内】

1月11日(水) ☆鏡開き☆ おやつに食べやすいお餅入りのおぜんざいを提供します！  
今週の新メニューは煮込みハンバーグ、鱈のカレーマリネです。ぜひご賞味ください。

## 【プチ情報】

鏡開きはもともと武家から始まった行事です。鏡餅に刃物を使うことは切腹を連想させるため、手や木槌などで割ることに。しかし「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と呼ぶようになったそうです。