

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
1/16 (月)	麦ご飯 あじの幽庵焼き 里芋の煮物 もやしの和え物 すまし汁	エネルギー 539 kcal たんぱく質 29.7 g 塩分相当量 2.5 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 635 kcal たんぱく質 31.8 g 塩分相当量 2.6 g
1/17 (火)	ご飯 豚肉の おろしあんかけ 五目豆 茄子の揚げ浸し しめじの味噌汁	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.5 g 塩分相当量 3.5 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 713 kcal たんぱく質 30.7 g 塩分相当量 3.6 g
1/18 (水)	☆新メニュー☆ ご飯 マスのクリーム ソースがけ オニオンスープ 玉子サラダ いんげんのソテー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.5 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 693 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 3.6 g
1/19 (木)	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 さつま揚げの炒め物 花野菜の和え物 油揚げの味噌汁	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.6 g 塩分相当量 3.1 g	☆おやつ盛合わせ☆ 煎茶 まんじゅう パウンドケーキ	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.9 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.3 g
1/20 (金)	☆炊き込みご飯の日☆ きのこご飯 カレーの バター醤油焼き パプリカの生姜炒め オクラのお浸し 玉葱の味噌汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 カットロール	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.4 g 塩分相当量 3.6 g
1/21 (土)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き スイートエンドウの 炒め物 ピーマンの 柚子ドレ和え コンソメスープ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 34.7 g 塩分相当量 2.9 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 651 kcal たんぱく質 36 g 塩分相当量 2.9 g

【ご案内】

1月18日(水) ☆新メニュー☆ 今週の新メニューは白身魚(マス)のクリームソースがけです！
いつもとは違った雰囲気をお楽しみください。

1月19日(木) ☆おやつ盛合わせ☆ 和と洋のお菓子を組み合わせ提供いたします。

【プチ情報】

家常豆腐(ジア・チャン・ドウフ)とは中国全土で食べられているポピュラーな家庭料理です。
「家常」とは”家庭でいつも食べる”という意味を表すため、厚揚げを用いる以外に材料や味付けに特に決まりはなく、その時家庭にあるもので自由にアレンジを楽しんで作られるそうです。

B・O・H ケア・サービスセンター