



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
1/23 (月)	ご飯 スパニッシュオムレツ はんぺんの煮物 ごぼうサラダ キャベツの味噌汁	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分相当量 3.6 g	☆ナナカフェ☆ 煎茶 肉球フィナンシエ	エネルギー 167 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 27.4 g 塩分相当量 3.7 g
1/24 (火)	☆人気投票メニュー☆ ご飯 グラタン 温野菜サラダ しめじのマリネ コンソメスープ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.7 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 792 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 3.8 g
1/25 (水)	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ソテー 春雨の和え物 中華スープ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.0 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 ババロア	エネルギー 37 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26 g 塩分相当量 3.4 g
1/26 (木)	ご飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 オクラの和え物 すまし汁	エネルギー 653 kcal たんぱく質 35.7 g 塩分相当量 2.1 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 861 kcal たんぱく質 39.8 g 塩分相当量 2.2 g
1/27 (金)	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茄子の揚げだし フルーツ(りんご) 玉葱の味噌汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.1 g 塩分相当量 2.7 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 665 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 2.8 g
1/28 (土)	ご飯 あじの南蛮漬け キャベツのソテー いんげんの和え物 白菜の味噌汁	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.4 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 エクレア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 31.5 g 塩分相当量 3.5 g

【ご案内】

1月23日(月) ☆ナナカフェ☆ この日のためにオーダーしたかわいいフィナンシエを提供します！

1月24日(火) ☆人気投票☆ 皆様からの投票で第一位となったグラタンを提供します！

次回も皆様からの投票をお待ちしております。

【プチ情報】

さわらは漢字で「鯖」と書きますが、これは産卵のために集まる5月頃に多く捕れたことが由来だそうです。春先から初夏にかけて鯖を旬とするのは主に関西地方で、関東では冬を旬とすることもあります。ビタミンDやDHA,EPAが豊富にあるため、積極的に食べたい食材です。