

# 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
2/6 (月)	ご飯 親子煮 青梗菜の炒め物 おろし和え ごぼうの味噌汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.3 g 塩分相当量 3.8 g	煎茶 ババロア	エネルギー 84 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 30.5 g 塩分相当量 3.8 g
2/7 (火)	☆新メニュー☆ 中華風炊き込みご飯 焼き餃子 大豆の煮物 フルーツ(みかん) キャベツの味噌汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 25.6 g 塩分相当量 3.4 g	煎茶 ココアワッフル	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 799 kcal たんぱく質 27.7 g 塩分相当量 3.5 g
2/8 (水)	ご飯 赤魚の生姜煮 ブロッコリーソテー なめ茸豆腐 すまし汁	エネルギー 473 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 2.7 g	紅茶 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 569 kcal たんぱく質 30.3 g 塩分相当量 2.8 g
2/9 (木)	ご飯 豚の酒粕煮 ひじきの煮物 ほうれん草の 梅肉和え 大根の味噌汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.5 g 塩分相当量 2.9 g	☆ナナカフェ☆ 煎茶 レモンケーキ	エネルギー 188 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.4 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.5 g 塩分相当量 3.3 g
2/10 (金)	ご飯 ホキの山椒焼き 大根の味噌煮 春雨サラダ わかめのすまし汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.6 g 塩分相当量 2.4 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 608 kcal たんぱく質 23.7 g 塩分相当量 2.5 g
2/11 (土)	ご飯 酢豚 かきたまスープ バンバンジー 小松菜の炒め煮	エネルギー 615 kcal たんぱく質 31.1 g 塩分相当量 2.4 g	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 パウンドケーキ かぼちゃ饅頭	エネルギー 184 kcal たんぱく質 3.2 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.3 g 塩分相当量 2.6 g

## 【ご案内】

2月7日(火) ☆新メニュー☆ 焼き餃子を提供します！また、前回好評だった中華風炊き込みご飯も併せてお召し上がりください。

2月9日(木) ☆ナナカフェ☆ 月に1度の新企画、菓子工房n様のオリジナルスイーツを提供します♪

## 【プチ情報】

本場中国の餃子は主食として食べることが多く、水餃子や蒸餃子が一般的です。日本でよく食べられる焼き餃子は米に合うことや、焼いた香ばしい匂いが好まれるため、広まったと言われています。餡の中ににんにくを入れたり、つけダレにラー油を遣うのも、日本独自のスタイルだそうです。