2023/1/8

# 週間献立(デイサービス)

| | 1月16日（月） | 1月17日（火） | 1月18日（水） | 1月19日（木） | 1月20日（金） | 1月21日（土） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼 | ご飯<br>みそ汁（ごぼう・人参）<br>タンドリーチキン<br>付）青菜ソテー<br>丸天と根菜の煮物<br>シーザーサラダ | ゆかりおにぎり<br>醤油ラーメン<br>玉ねぎの和風サラダ<br>フルーツ杏仁 | ご飯<br>清汁（えのき・人参）<br>とんかつのチーズとトマトソースかけ<br>付）ブロッコリーソテー<br>ミニポトフ<br>小柱のサラダ | ●食育・エビ<br>ご飯<br>エビの生姜かきたま汁<br>たらの野菜あんかけ<br>キャベツと挽肉炒め<br>菜の花の胡麻醤油和え | オムライス<br>コーンスープ<br>ハムサラダ<br>フルーツ（カクテル缶） | ご飯<br>清汁（もやし・茸）<br>サバの塩焼き<br>付）大根おろし・大葉<br>ごぼうの炒め煮<br>春菊のさっぱり和え |
| 間食 | エクレア<br>紅茶 | 黒糖まんじゅう<br>煎茶 | マンゴープリン<br>ミルクティー | 白あんぱん<br>はちみつ生姜湯 | フルーツヨーグルト<br>コーヒー | こしあん饅頭<br>煎茶 |
| 成分 | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 19.4 g<br>塩分 3.0 g | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 4.9 g<br>塩分 6.4 g | エネルギー 782 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 35.4 g<br>塩分 3.3 g | エネルギー 625 kcal<br>たんぱく質 33.2 g<br>脂質 14.3 g<br>塩分 3.3 g | エネルギー 671 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 24.2 g<br>塩分 3.4 g | エネルギー 621 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 23.0 g<br>塩分 2.1 g |

※仕入れの都合により献立・食材が変更になる場合がございますのでご了承ください。