

# 今週の献立



喜多見デイサービスセンター

2023・11・27

12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)		12月9日(土)	
鰯の梅じそ焼き 切干大根の炒め煮 春菊の海苔和え フルーツ ご飯 清汁		鶏肉のフリース炒め ひじきの煮物 いんげんの和え物 フルーツ ご飯 味噌汁		豚肉のオイスター炒め 餃子 青菜のナムル フルーツ ご飯 スープ		豚肉の葱だれ 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え フルーツ ご飯 味噌汁		さばの味噌煮 青梗菜の中華炒め ごぼうの胡麻和え フルーツ ご飯 清汁		ビビンバ丼 温泉卵 さつま芋の甘煮 フルーツ スープ	
上用饅頭		ドームケーキ(抹茶)		オレンジゼリー		どら焼き(こしあん)		バナナムース		パインムース	
エネルギー	547 kcal	エネルギー	565 kcal	エネルギー	607 kcal	エネルギー	630 kcal	エネルギー	623 kcal	エネルギー	623 kcal
タンパク質	24.5 g	タンパク質	19.7 g	タンパク質	19.3 g	タンパク質	16.3 g	タンパク質	24.4 g	タンパク質	27.1 g
脂質	7.6 g	脂質	10.8 g	脂質	19.2 g	脂質	20.4 g	脂質	18.7 g	脂質	17.5 g
炭水化物	97.5 g	炭水化物	99.1 g	炭水化物	92.8 g	炭水化物	97.5 g	炭水化物	95.1 g	炭水化物	95.6 g
塩分	2.8 g	塩分	2.4 g	塩分	2.8 g	塩分	2.3 g	塩分	4.2 g	塩分	3.3 g

★おやつ時のお飲み物は、緑茶・コーヒー(ミルク&砂糖)・紅茶(ミルク&砂糖)からお好きな物をお選びいただけます。

☆予告無しに内容が変更する場合がございます。

★成分表は、昼食とおやつを合わせたものとなっております。