

今週の献立



喜多見デイサービスセンター

2023・12・1

12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)		12月16日(土)	
親子煮 小松菜の炒め物 ポテトサラダ フルーツ ご飯 味噌汁		スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーの炒め物 さつまいもと豆のサラダ フルーツ スープ		カツ丼 里芋のそぼろ煮 春菊の和え物 フルーツ 清汁		白身魚のマスタード焼き キャベツの洋風煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 味噌汁		鶏肉の照り焼き さつまいもの和え物 春菊のわさび和え フルーツ ご飯 清汁		鯖のおろしポン酢煮 もやしの炒め物 小松菜の海苔和え フルーツ ご飯 清汁	
どら焼き(カスタード)		バナナムース		酒饅頭		カスタードケーキ		ババロア(チョコ)		きなこプリン	
エネルギー	652 kcal	エネルギー	694 kcal	エネルギー	618 kcal	エネルギー	568 kcal	エネルギー	656 kcal	エネルギー	546 kcal
タンパク質	23.1 g	タンパク質	21.9 g	タンパク質	19.9 g	タンパク質	21.7 g	タンパク質	22.6 g	タンパク質	23.6 g
脂質	21.9 g	脂質	16.0 g	脂質	14.0 g	脂質	15.8 g	脂質	18.1 g	脂質	16.3 g
炭水化物	92.7 g	炭水化物	117.8 g	炭水化物	103.3 g	炭水化物	88.5 g	炭水化物	104.2 g	炭水化物	80.4 g
塩分	2.4 g	塩分	2.9 g	塩分	2.3 g	塩分	2.6 g	塩分	3.4 g	塩分	2.3 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。