

今週の献立



喜多見デイサービスセンター

2023・12・7

12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)						
油淋鶏 もやしの炒め物 小松菜のわさび和え フルーツ ご飯 味噌汁	鱈の揚げ浸し こんにゃくの炒り煮 オクラの和え物 フルーツ ご飯 味噌汁	三色丼 ブロッコリーの炒め物 ごぼうの和え物 フルーツ 清汁	赤魚の煮付け 切干大根の煮物 スパゲッティサラダ フルーツ ご飯 味噌汁	ほうとう風うどん いなり寿司 ほうれん草のサラダ フルーツ	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 小松菜のくるみ和え フルーツ ご飯 味噌汁						
誕生会	パンケーキ	誕生会	キャラメル ケーキ	誕生会	チョコケーキ	誕生会	ドームケーキ	誕生会	カスタード ケーキ	誕生会	ショコラ ケーキ
エネルギー	571 kcal	エネルギー	523 kcal	エネルギー	622 kcal	エネルギー	620 kcal	エネルギー	707 kcal	エネルギー	609 kcal
タンパク質	20.6 g	タンパク質	18.9 g	タンパク質	18.6 g	タンパク質	21.5 g	タンパク質	18.9 g	タンパク質	14.8 g
脂質	18.0 g	脂質	13.3 g	脂質	21.4 g	脂質	13.1 g	脂質	15.1 g	脂質	21.7 g
炭水化物	84.8 g	炭水化物	84.8 g	炭水化物	89.6 g	炭水化物	105.4 g	炭水化物	126.9 g	炭水化物	92.5 g
塩分	2.7 g	塩分	2.6 g	塩分	2.0 g	塩分	1.9 g	塩分	2.0 g	塩分	2.1 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。