

今週の献立



喜多見デイサービスセンター

2023・1・4

1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
醤油ラーメン	照り焼きチキン	天津飯	ぶりの味噌焼き	牛肉のスタミナ炒め	鱈の揚げ浸し
南瓜の煮物	キャベツの洋風煮	里芋のそぼろ煮	小松菜の炒め物	揚げ茄子の煮物	蓮根の高菜炒め
キャベツの浅漬け	ブロッコリーの和え物	青菜の和え物	とろろ芋	大根の和え物	青菜の和え物
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	ご飯	スープ	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁		かき玉汁	味噌汁	清汁
ババロア(抹茶)	吹雪饅頭	シュークリーム	いちごゼリー	パンケーキ(抹茶)	いちごムース
エネルギー 566 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 637 kcal
タンパク質 19.5 g	タンパク質 22.9 g	タンパク質 19.7 g	タンパク質 21.7 g	タンパク質 24.6 g	タンパク質 18.7 g
脂質 10.6 g	脂質 15.8 g	脂質 15.2 g	脂質 13.4 g	脂質 21.7 g	脂質 24.8 g
炭水化物 101.6 g	炭水化物 100.3 g	炭水化物 87.8 g	炭水化物 94.6 g	炭水化物 83.8 g	炭水化物 89.2 g
塩分 4.3 g	塩分 3.5 g	塩分 2.8 g	塩分 2.0 g	塩分 2.6 g	塩分 2.5 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。