

## 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年10月14日～令和6年10月18日

	料理名	栄養量目安
月	<u>行事食(秋の味覚)</u>	
	○ちらし寿司 ○沢煮椀 ○茶碗蒸し ○酢の物 ○マロンババロア おやつ 練り切り	[エネルギー] 547 Kcal [たんぱく質] 20.1 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 2.4 g
火	<u>◇パスタランチ</u>	
	○スパゲティミートソース ○コンソメスープ ○唐揚げ ○バナナ ○ジョア おやつ イチゴムース	[エネルギー] 733 Kcal [たんぱく質] 36.6 g [脂質] 33.2 g [炭水化物] 100.2 g [塩分] 2.4 g
水	<u>◇豚肉のねぎ塩炒め定食</u>	
	○米飯 ○つみれ汁 ○豚肉のねぎ塩炒め ○がんもの煮物 ○佃煮 ○キウイフルーツ おやつ ストロベリーケーキ	[エネルギー] 730 Kcal [たんぱく質] 27.0 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 84.1 g [塩分] 2.8 g
木	<u>◇塩豚汁定食</u>	
	○米飯 ○塩豚汁 ○擬製豆腐 ○鶏もつ煮 ○クリームコロッケ ○パイ おやつ 和のパンケーキ	[エネルギー] 758 Kcal [たんぱく質] 31.6 g [脂質] 27.2 g [炭水化物] 100.2 g [塩分] 3.7 g
金	<u>◇本格！天津飯ランチ</u>	
	○天津飯 ○サンラータンスープ ○点心(シューマイ) ○ほうれん草のナムル ○漬物 おやつ ドームケーキ	[エネルギー] 766 Kcal [たんぱく質] 25.6 g [脂質] 28.6 g [炭水化物] 104.3 g [塩分] 3.5 g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

### 今週の料理 サンラータンスープ について

サンラータン(酸辣湯)とは中華料理(四川料理・湖南料理)のスープのひとつです。酢の酸味、ラー油やこしょうの辛味と香味を活かした、酸っぱ辛い味が特徴です。