






やまとの里デイサービス

週間献立表






	12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)	
昼食	ピラフ・ブランチー コンミス-プ (黄ピ-マン) ポテチズ オムツデミかけ ブロッコリーのコンミ炒め マカロニサラダ フルーツ (キウイ)	ピラフ・ブランチー コンミス-プ (春雨・コン) 赤魚ピカタ ムとピ-マンのソテー かぶの柚子和え フルーツ (マンゴー)	ピラフ・ブランチー コンミス-プ (イサ・人参) 鶏肉のパン粉焼き 長芋バター炒め イゲソのゴマドレ和え フルーツ (りんご)	オムライス・グラタン コンミス-プ (黄ピ-マン) ハンバーグ 野菜のキッシュ エビマヨサラダ フルーツ (みかん)	オムライス・グラタン コンミス-プ (コマツナ・キクラゲ) かれいの照り焼き 南瓜の煮付け もやし中華和え フルーツ (パイナップル)	オムライス・グラタン コンミス-プ (キャベツ・赤ピ-マン) さわら梅みそ焼き ウインナーソテー チゲソウイの柚子ナムル フルーツ (白桃)	
	おやつ	ケーキ盛り合せ 緑茶	ケーキ盛り合せ 緑茶	ケーキ盛り合せ ほうじ茶	サンタまんじゅう 緑茶	ケーキ盛り合せ 緑茶	ケーキ盛り合せ ほうじ茶
	栄養価	エネルギー 883 kcal	エネルギー 803 kcal	エネルギー 895 kcal	エネルギー 850 kcal	エネルギー 822 kcal	エネルギー 920 kcal
		たんぱく質 30.4 g	たんぱく質 34.1 g	たんぱく質 34.1 g	たんぱく質 27.8 g	たんぱく質 33.6 g	たんぱく質 35.1 g
		脂質 37.7 g	脂質 22.9 g	脂質 36.5 g	脂質 32.2 g	脂質 23.3 g	脂質 35.7 g
		炭水化物 108 g	炭水化物 113 g	炭水化物 105 g	炭水化物 112 g	炭水化物 117 g	炭水化物 110 g
塩分 5.2 g		塩分 5.2 g	塩分 5.2 g	塩分 4.4 g	塩分 4 g	塩分 4.8 g	

※都合により、急遽メニューを一部変更する場合がございます。ご了承下さい。



|