

デイケア週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
3/14 (月)	ご飯 ポトフ風 ピーマンの炒め物 カリフラワーの 甘酢和え かきたまスープ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.7 g 塩分相当量 3.0 g	☆ホワイトデー☆ 紅茶 クッキー	エネルギー 157 kcal たんぱく質 2.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 18.3 g 塩分相当量 3.1 g
3/15 (火)	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 冬瓜のくず煮 小松菜のとろろ和え わかめの味噌汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.6 g 塩分相当量 4.3 g	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 19.6 g 塩分相当量 4.3 g
3/16 (水)	麦ご飯 豚肉と白菜のうま煮 大根の煮物 いんげんのおかか和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.2 g 塩分相当量 3.4 g	☆おやつバイキング☆ 煎茶 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23 g 塩分相当量 3.4 g
3/17 (木)	ご飯 ホキのレモン風味焼き こんにゃくの炒め物 春雨の和え物 茄子の味噌汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.5 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.5 g 塩分相当量 3 g
3/18 (金)	ご飯 牛肉の柳川風煮 ブロッコリーの カニあんかけ もやしの梅和え 白菜の味噌汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.9 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.3 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29 g 塩分相当量 3.4 g
3/19 (土)	ご飯 カレーの葱味噌焼き すまし汁 白菜の磯香和え じゃが芋の煮物	エネルギー 454 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 86 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.9 g 塩分相当量 2.9 g

【ご案内】

3/14(月) ☆ホワイトデー☆ 普段提供する機会の少ない、クッキーを提供いたします。
 3/15(火) ☆粉ものランチ☆ 第一弾として、お好み焼きを提供いたします。
 皆様の感想をお待ちしております！

【プチ情報】

ホワイトデーは、一般的にバレンタインデーにチョコレート等を貰った男性が、そのお返しとしてキャンディ・マシュマロ・ホワイトチョコレート等のプレゼントを女性へ贈る日。この習慣は日本で生まれ、一部の東アジアでも定着していますが、欧米ではこういった習慣はみられないそうです。