

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
3/21 (月)	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋の煮物 菜の花の辛し和え わかめスープ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.3 g 塩分相当量 3.2 g	☆手作りおやつ☆ 煎茶 ぼたもち	エネルギー 182 kcal たんぱく質 5.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 3.3 g
3/22 (火)	ご飯 鰯の煮つけ 里芋の含め煮 もずく酢 しめじの味噌汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.4 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 81 kcal たんぱく質 1.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 17.5 g 塩分相当量 3.6 g
3/23 (水)	ご飯 豚皿 玉子スープ ほうれん草の ピーナッツ和え 蓮根の炒め物	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.7 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 チーズバウム	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 2.7 g
3/24 (木)	麦ご飯 鯖の照り焼き 茄子の揚げ出汁 オクラの和え物 大根の味噌汁	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.3 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 ヤクルト ミニブッセ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 23.5 g 塩分相当量 3.1 g
3/25 (金)	☆人気投票メニュー☆ ご飯 牛肉コロッケ ピーマンのじゃこ炒め ささみと青じその 梅肉和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 15.5 g 塩分相当量 3.7 g	煎茶 ワッフル	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 17.2 g 塩分相当量 3.8 g
3/26 (土)	ご飯 鶏肉の中華あんかけ 小松菜の煮浸し 春雨の和え物 茄子の味噌汁	エネルギー 581 kcal たんぱく質 32.2 g 塩分相当量 4.3 g	煎茶 コーヒーステーキ	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 34 g 塩分相当量 4.4 g

【ご案内】

3月21日(月) ☆手作りおやつ☆ 春分の日にちなんで、手作りのぼたもちを提供いたします。

3月25日(金) ☆人気投票メニュー☆ 1位となった牛肉コロッケを提供いたします！

【プチ情報】

初日を彼岸 初日を彼岸の入り、最終日を彼岸明けといい、中日が春分の日です。

古くから赤 古くから赤い小豆には魔除けの力があるとされていました。その小豆と、かつては貴重であった砂糖、五穀豊穡を 五穀豊穡を象徴するとされていた餅が組み合わさった、ぼたもちを食べる習慣が根付いたそうです。

B・O・H ケア・サービスセンター