

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
3/28 (月)	ご飯 シルバーの照り焼き 厚揚げの煮物 小松菜としめじの 和え物 白菜の味噌汁	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.1 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 ヤクルト ミニチョコケーキ	エネルギー 123 kcal たんぱく質 2.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分相当量 3.3 g
3/29 (火)	ご飯 玉子の千草焼き 茄子炒め とろろ 豆腐の味噌汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 ココア フルーチェ	エネルギー 162 kcal たんぱく質 3.2 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 24.6 g 塩分相当量 3.1 g
3/30 (水)	ご飯 ホキのカレームニエル 青梗菜の炒め物 コーンサラダ コンソメスープ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.8 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 エクレア	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25 g 塩分相当量 2.8 g
3/31 (木)	ご飯 肉豆腐 冬瓜のくず煮 ブロッコリーの 塩昆布和え 麩の味噌汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 3.1 g	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 130 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 28.4 g 塩分相当量 3.3 g
4/1 (金)	麦ご飯 鱈の山椒焼き すまし汁 ほうれん草の 磯香和え 煮奴	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.4 g 塩分相当量 2.0 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.6 g 塩分相当量 2.1 g
4/2 (土)	ご飯 牛肉とごぼうの しぐれ煮 里芋と竹輪の煮物 もずくの酢の物 かきたま汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 抹茶ロールケーキ	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.1 g 塩分相当量 2.7 g

【ご案内】

4月1日から提供している食事量の増量を予定しています。
もし、多過ぎると感じた場合はスタッフまでお申し付けください。

【プチ情報】

お花見と言えば桜となったのは平安時代から。それまでは、お花見と言えば梅の花を愛でていたそうです。平安時代の短歌が、桜と梅を詠んだものが多いのはこういう理由で、「日本後紀」によると、嵯峨天皇が催した花宴の節という宴が桜のお花見の起源だとされています。