

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
2/20 (月)	☆人気投票メニュー☆ ご飯 豆腐ハンバーグ ミネストローネ フルーツ(パイナップル) 冬瓜のくず煮	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.2 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 ようかん	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.5 g 塩分相当量 2.9 g
2/21 (火)	麦ご飯 ぶり大根 れんこんの 甘酢炒め きゅうりの 梅しそ和え 揚げの味噌汁	エネルギー 652 kcal たんぱく質 32.8 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 エクレア	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 34.9 g 塩分相当量 2.8 g
2/22 (水)	ご飯 豚肉のおろしあんかけ ポテトのコンソメ煮 花野菜の和え物 白菜の味噌汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.9 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 プチシュー	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27 g 塩分相当量 2.9 g
2/23 (木)	ご飯 マスのパン粉焼き 厚揚げと野菜の 炒め物 オクラのおかか和え 大根の味噌汁	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.2 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 ババロア	エネルギー 122 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 32.6 g 塩分相当量 2.7 g
2/24 (金)	☆新メニュー☆ 親子丼 切り干し大根の煮物 桜漬け わかめの味噌汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0 g 塩分相当量 3.1 g	☆手作りおやつ☆ 煎茶 ぜんざい	エネルギー 100 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.5 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24 g 塩分相当量 3.6 g
2/25 (土)	☆新メニュー☆ ご飯 鯖のカレー風味 ブロッコリーソテー ごぼうのごま和え コンソメスープ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.1 g 塩分相当量 2.6 g	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 50 kcal たんぱく質 0.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 29.8 g 塩分相当量 2.6 g

2月24日(金) ☆手作りおやつ☆ 先月提供して好評を頂いたぜんざいを、今月も提供します！
誰でも食べやすいように、お餅は白玉風の小さなものを使用します。
今週の新メニューは親子丼と鯖のカレー風味焼きです！ぜひ感想をお聞かせください。

【プチ情報】

お赤飯やアンコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。