

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
2/27 (月)	麦ご飯 鱈の南蛮漬け 切干し大根の煮物 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.1 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 618 kcal たんぱく質 26.9 g 塩分相当量 3.2 g
2/28 (火)	ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 里芋の土佐煮 もやしの和え物 わかめの味噌汁	エネルギー 585 kcal たんぱく質 30.7 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 ミニエクレア	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 688 kcal たんぱく質 32.8 g 塩分相当量 3.3 g
3/1 (水)	☆リクエストメニュー☆ ご飯 カレイのバター醤油 高野豆腐の煮物 ピーマンの柚子ドレ もやしの味噌汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 31.6 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 プリン	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 32.9 g 塩分相当量 3.6 g
3/2 (木)	ご飯 ポークチャップ さつま芋の オレンジ煮 フルーツ(りんご) 油揚げの味噌汁	エネルギー 665 kcal たんぱく質 21.1 g 塩分相当量 2.1 g	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分相当量 2.2 g
3/3 (金)	☆ひな祭り☆ ひなちらし 菜の花の辛子和え 手作りつみれ汁 パプリカの生姜炒め	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.4 g 塩分相当量 4.4 g	ココア あまおうの苺クレープ	エネルギー 135 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 4.5 g
3/4 (土)	ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 ほうれん草ソテー もずく酢和え かきたま汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 2.4 g	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 208 kcal たんぱく質 4.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 28.5 g 塩分相当量 2.5 g

【ご案内】

3月1日(水) 皆様からスタッフに、「また食べてみたい」とお声があったカレイのバター醤油を提供します！そのほか、食べたいものがあれば、スタッフまでお声がけください。

3月3日(金) ☆ひな祭り☆ この日限定の華やかな食事を提供いたします！

【プチ情報】

ちらし寿司がひな祭りに食べられるようになった由来は、平安時代にお祝い事で食べられていた「なれ寿司」（魚の内部に米を詰めて発酵させたお寿司の元となる料理）がちらし寿司になったという説があります。

ちらし寿司に使われている海老は長寿、絹さやは春の暖かい色合いを表しています。