

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
3/6 (月)	☆カレーランチ☆ ターメリックライス チキンカレー ブロッコリーソテー トマトサラダ コンソメスープ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.9 g 塩分相当量 3.6 g	煎茶 ババロア	エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24 g 塩分相当量 3.6 g
3/7 (火)	ご飯 マスのタルタル焼き チキンの温野菜サラダ しめじのマリネ 豆腐の味噌汁	エネルギー 607 kcal たんぱく質 34.5 g 塩分相当量 3.0 g	紅茶 カットロール	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 35.8 g 塩分相当量 3.1 g
3/8 (水)	☆炊き込みご飯☆ 新生姜の春ご飯 豚肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の ピーナッツ和え すまし汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 3.5 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 669 kcal たんぱく質 29.6 g 塩分相当量 3.6 g
3/9 (木)	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ もやしの味噌汁	エネルギー 664 kcal たんぱく質 24.2 g 塩分相当量 3.0 g	☆新メニュー☆ 煎茶 メープルワッフル	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 26.3 g 塩分相当量 3.1 g
3/10 (金)	麦ご飯 鶏肉の照焼き じゃが芋のピザ風 胡瓜とわかめの酢の物 白菜の味噌汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.0 g 塩分相当量 3.5 g	煎茶 桜餅風デザート	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.0 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27 g 塩分相当量 3.5 g
3/11 (土)	☆新メニュー☆ ご飯 赤魚の蒸し物 きつね大根煮 いんげんの和え物 小松菜の味噌汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 30.8 g 塩分相当量 3.9 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 637 kcal たんぱく質 32.9 g 塩分相当量 4 g

【ご案内】

3月6日(月) ☆カレーランチ☆ 今回は白ご飯ではなく、ターメリックライスで提供します。
いつもとは違った雰囲気をお楽しみください。

今回の新メニューは8日、9日、11日となっています。ぜひご賞味ください。

【プチ情報】

新生姜は通常の生姜より繊維が柔らかく、特有の辛みはやや控えめでシャキシャキとした食感とさわやかな香りが特徴です。生姜の栄養成分には血行を促進し代謝を高める作用、抗炎症作用、鎮痛作用があり、その効果の高さから漢方的一种、生姜(ショウキョウ)としても利用されています。