

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
3/13 (月)	ご飯 鯖の梅香焼き 茄子の揚げだし オクラとろろ かきたま汁	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.6 g 塩分相当量 2.6 g	紅茶 プリン	エネルギー 94 kcal たんぱく質 0.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 2.7 g
3/14 (火)	☆ホワイトデー☆ ケチャップライス クリームシチュー チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのサラダ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 29.8 g 塩分相当量 2.8 g	☆ナナカフェ☆ 煎茶 クッキー詰め合わせ	エネルギー 176 kcal たんぱく質 3.8 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 33.6 g 塩分相当量 2.9 g
3/15 (水)	麦ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 キャベツの タルタルサラダ 白菜の味噌汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分相当量 2.9 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 621 kcal たんぱく質 26 g 塩分相当量 3 g
3/16 (木)	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のかにあんかけ さつま芋サラダ 玉葱の味噌汁	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.6 g 塩分相当量 3.7 g	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 みるくまんじゅう マドレーヌ	エネルギー 160 kcal たんぱく質 3.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 27.6 g 塩分相当量 3.8 g
3/17 (金)	ご飯 あじの味噌漬け焼き 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え すまし汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 2.4 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 0.0 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 29.2 g 塩分相当量 2.4 g
3/18 (土)	ご飯 豚肉の きのこソース 豆腐の味噌汁 ひじきサラダ じゃが芋のそぼろ煮	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.3 g 塩分相当量 2.6 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 775 kcal たんぱく質 35.4 g 塩分相当量 2.6 g

【ご案内】

3月14日(火) ☆ホワイトデー☆ バレンタインの2月14日はビーフシチューを提供したので、ホワイトデーはクリームシチューをご用意しました！

☆ナナカフェ☆ 今月の「n工房」様のお菓子はクッキーの詰め合わせです♪

【プチ情報】

ホワイトデーは、一般的にバレンタインデーにチョコレート等を貰った男性が、そのお返しとしてキャンディ・マシュマロ・ホワイトチョコレート等のプレゼントを女性へ贈る日。この習慣は日本で生まれ、一部の東アジアでも定着している、欧米ではこういった習慣はみられないそうです。