

# 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
3/20 (月)	ご飯 温しゃぶの 柚子味噌だれ 大豆の煮物 キャベツの和え物 すまし汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 27.0 g 塩分相当量 2.5 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 620 kcal たんぱく質 28.3 g 塩分相当量 2.6 g
3/21 (火)	☆新メニュー☆ 麦ご飯 鱈の生姜醤油焼き ふきの炒り煮 キャベツの味噌汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.6 g 塩分相当量 3.2 g	☆手作りおやつ☆ 煎茶 ぼたもち	エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.2 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.8 g 塩分相当量 3.3 g
3/22 (水)	☆リクエストメニュー☆ ご飯 鶏肉のから揚げ ピーマンソテー もやしの ドレッシング和え 中華スープ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.0 g	煎茶 カットロール	エネルギー 88 kcal たんぱく質 2.0 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.9 g 塩分相当量 3.1 g
3/23 (木)	ご飯 あじの煮付け ブロッコリーソテー 梅肉冷奴 大根の味噌汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 30.1 g 塩分相当量 2.7 g	紅茶 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 594 kcal たんぱく質 31.4 g 塩分相当量 2.7 g
3/24 (金)	ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 れんこんと里芋の ごま味噌和え ブロッコリーの和え物 はんぺんの煮物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.9 g 塩分相当量 2.7 g	煎茶 エクレア	エネルギー 109 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.3 g 塩分相当量 2.8 g
3/25 (土)	☆新メニュー☆ ビビンバ風混ぜご飯 わかめスープ 玉子豆腐 青梗菜の炒め物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.2 g 塩分相当量 3.5 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 611 kcal たんぱく質 19.4 g 塩分相当量 3.6 g

## 【ご案内】

3月21日(火) ☆手作りおやつ☆ 栄養課・厨房スタッフで1つ1つ手作りのぼたもちを提供します。  
3月25日(土) ☆ライブ調理☆ ビビンバ風の混ぜご飯を提供します。仕上げはデイケアにて行います。  
香ばしい匂いや、ライブ調理ならではの音をお楽しみください。

## 【プチ情報】

3月21日は春分の日。当施設では3月18日にぼたもちをご用意します。手間をかけてでも、これだけは美味しく作りたい！！おやつにはやや甘さ控えめのぼたもちをご用意する予定です。彼岸の頃に咲く牡丹（春）と萩（秋）にちなんで「ぼたもち」とも「おはぎ」とも呼ばれています。