

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
3/27 (月)	ご飯 豆腐のかにあんかけ コロツケ もずく酢和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.3 g 塩分相当量 3.6 g	紅茶 苺クレープ	エネルギー 84 kcal たんぱく質 0.9 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.2 g 塩分相当量 3.7 g
3/28 (火)	☆粉ものランチ☆ ご飯 チヂミ 肉団子の甘酢あん もやしの ドレッシング和え わかめの味噌汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.0 g 塩分相当量 3.9 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 649 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分相当量 4 g
3/29 (水)	ご飯 マスの幽庵焼き さつま揚げの煮物 カリフラワーの 甘酢漬け もやしの味噌汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.8 g 塩分相当量 2.7 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 649 kcal たんぱく質 29.9 g 塩分相当量 2.8 g
3/30 (木)	ご飯 卵の干草焼き ほうれん草のソテー 梅とろろ 白菜の味噌汁	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.3 g 塩分相当量 2.5 g	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.6 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 2.6 g
3/31 (金)	☆人気投票メニュー☆ 春しらす丼 青梗菜の和え物 すまし汁 白菜の炒め物	エネルギー 408 kcal たんぱく質 25.0 g 塩分相当量 5.1 g	煎茶 ババロア	エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 28.3 g 塩分相当量 5.1 g
4/1 (土)	麦ご飯 豚肉のきのこソース 大根の味噌煮 ひじきとツナのサラダ オクラの味噌汁	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 2.8 g	煎茶 メイプルワッフル	エネルギー 135 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 30.9 g 塩分相当量 2.9 g

【ご案内】

3月28日(火) ☆粉ものランチ☆ 今回は当施設で初めてとなるチヂミを提供いたします！

3月31日(金) ☆人気投票メニュー☆ こちらも当施設で初めてとなるしらす丼を提供します！

【プチ情報】

通常チヂミといえば小麦粉に野菜を入れて薄く、丸くして、油を引いて煎った食べ物で知られていますが、韓国ではフライパンに油を引いて煎る方法の料理を通称してチヂミ(ジョン)と言うそうです。

また、チヂミという言葉は方言で、韓国の標準語ではプチムゲと呼ばれています。