

# 献立表



HAPPY  
WHITE DAY!

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買った男性が、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。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	3/11 (月)	3/12 (火)	3/13 (水)	3/14 (木)	3/15 (金)	3/16 (土)
昼	麦ご飯 かに玉あんかけ キャベツの煮浸し 大根の酢の物 わかめスープ	ご飯 鱈とがんもの煮付 青菜の炒め物 なすの味噌汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 里芋の胡麻味噌がけ キャベツの たらこ和え すまし汁	ご飯 親子煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁	ご飯 ホキの磯部揚げ 冬瓜の薄くす煮 小松菜のとろろがけ もやしの味噌汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き もやしの和え物 ちくわの旨煮 コンソメスープ
エネルギー	492 kcal	494 kcal	483 kcal	482 kcal	462 kcal	485 kcal
たんぱく質	17.3 g	25.4 g	17.3 g	23.9 g	22.0 g	27.3 g
食塩相当量	2.7 g	3.0 g	2.7 g	3.2 g	3.1 g	4.1 g
おやつ	玄米茶 ヤクルト バニラミニブッセ	コーヒー いちごミルクサンド	玄米茶 今川焼き	☆ホワイトデー☆ 玄米茶 チョコレート	玄米茶 ヤクルト せんべい	玄米茶 ピーチフルーチェ
エネルギー	110 kcal	127 kcal	98 kcal	140 kcal	98 kcal	99 kcal
総エネルギー	602 kcal	621 kcal	581 kcal	622 kcal	560 kcal	584 kcal
何の日?	パンダ発見の日	財布の日	サンドイッチデー	ホワイトデー	オリーブの日	財務の日

## 【ご案内】

\*3月14日(水)のおやつはホワイトデーにちなんだおやつです。バレンタインのお返しに・・・  
可愛いカード付の“チョコレート”を。皆様ぜひ、お楽しみに。

## 【今日は何の日解説】

- \*「サンドイッチデー」1が3で挟まれている(サンド1=サンドイッチ)ことから。
- \*「ホワイトデー」2月15日のバレンタインデーにチョコレートを贈られた男性が、返礼のプレゼントをする日。
- \*「オリーブの日」香川県・小豆島の「オリーブを守る会」が1973年に制定。
- \*「パンダ発見の日」1869年、中国で白と黒の熊の毛皮を見せられパンダが知られるきっかけとなった。
- \*「財布の日」「財務の日」語呂合わせ。



介護老人保健施設

**B・O・H** care  
service  
center  
ケア・サービスセンター

医療法人 弘英会