

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年4月15日～令和6年4月19日

	料理名	栄養量目安
月	○きつねうどん ○さつま芋の煮物 ○ピーナッツ和え(小松菜) おやつ ○俵おにぎり 蒸しパン ○パン	[エネルギー] 786 Kcal [たんぱく質] 17.0 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 150.1 g [塩分] 1.9 g
火	○高菜チャーハン ○中華スープ ○春巻き おやつ ○ヤクルト 和のパンケーキ ○キウイフルーツ	[エネルギー] 654 Kcal [たんぱく質] 17.5 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 98.1 g [塩分] 2.9 g
水	○わかめご飯 ○さつま汁 ○カニ入り玉子焼き おやつ ○もやしとにらのお浸し 苺のモンブラン ○漬物 ○フルーツカクテル缶	[エネルギー] 723 Kcal [たんぱく質] 21.2 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.7 g
木	○ビーフカレー ○コンソメスープ ○大根のマヨネーズ和え おやつ ○福神漬け レモンゼリー ○バナナ	[エネルギー] 610 Kcal [たんぱく質] 23.9 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 89.1 g [塩分] 2.5 g
金	○米飯 ○コンソメスープ ○白身魚中華あんかけ おやつ ○ポテトサラダ 酒饅頭 ○佃煮 ○オレンジ	[エネルギー] 619 Kcal [たんぱく質] 15.0 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 104.0 g [塩分] 2.0 g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

今週の食品 ニラ について

ニラの独特の匂いの元である栄養素がアリシンです。

アリシンはニンニクにもふくまれている栄養素で、独特の辛味や匂いを生み出しています。この辛さを感じる匂いこそ疲労回復をサポートするアリシンなのです。アリシンはビタミンB1と結合して、体内に長時間とどまって疲れた体をいやしてくれます。