

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年4月22日～令和6年4月26日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○清まし汁 ○豚肉の生姜味噌焼き      おやつ ○大根と胡瓜の甘酢      どら焼き ○スパゲティサラダ ○マンゴー缶	[エネルギー] 709 Kcal [たんぱく質] 22.5 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 2.2 g
火	○米飯 ○清まし汁 ○銀だらの柚庵焼き      おやつ ○もやしとほうれん草のお浸し      プリン ○マカロニナポリタン ○バナナ	[エネルギー] 643 Kcal [たんぱく質] 21.0 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 95.4 g [塩分] 2.5 g
水	○中華丼 ○中華スープ ○キャベツの胡麻マヨ和え      おやつ ○佃煮      フルーチェ ○パイ	[エネルギー] 579 Kcal [たんぱく質] 18.2 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 83.0 g [塩分] 2.4 g
木	○味噌ラーメン ○牛肉コロッケ ○大根サラダ      おやつ ○みかん缶      ソフトクレープ	[エネルギー] 600 Kcal [たんぱく質] 18.7 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 85.9 g [塩分] 2.3 g
金	○ゆかりご飯 ○のっぺい汁 ○切干大根の玉子焼き      おやつ ○ささみの和え物      白い風船 ○金平ごぼう ○フルーツヨーグルト	[エネルギー] 634 Kcal [たんぱく質] 21.1 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 90.5 g [塩分] 3.0 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 切干大根 について

切りし大根は乾物の加工食品ですが、カルシウムやビタミン B1、B2、鉄分、マグネシウム、食物繊維などが豊富に含まれており、その栄養価は生の大根をはるかに上回ります。大根を縦に切って干されていることで水分が抜け、うまみと食感が増します。