

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年4月29日～令和6年5月3日

	料理名	栄養量目安
月	<u>行事食(昭和の日)</u>	
	○ちらし寿司 ○清まし汁 ○菜の花の白和え ○茶碗蒸し ○いちごゼリー おやつ ロールケーキ	[エネルギー] 541 Kcal [たんぱく質] 18.9 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 2.9 g
火	<u>行事食(昭和の日)</u>	
	○かき揚げうどん ○さつま芋の煮物 ○ザーサイ和え ○俵おにぎり ○黄桃缶 おやつ レモンゼリー	[エネルギー] 722 Kcal [たんぱく質] 14.7 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 168.4 g [塩分] 2.8 g
水	<u>行事食(昭和の日)</u>	
	○天津飯 ○中華スープ ○シューマイ ○佃煮 ○オレンジ おやつ 和のパンケーキ	[エネルギー] 540 Kcal [たんぱく質] 14.3 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 90.9 g [塩分] 3.1 g
木	<u>行事食(昭和の日)</u>	
	○米飯 ○清まし汁 ○さばの味噌煮 ○南瓜のそぼろあんかけ ○胡瓜の酢の物 ○パイ おやつ ピーチゼリー	[エネルギー] 643 Kcal [たんぱく質] 22.4 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 100.1 g [塩分] 2.4 g
金	<u>行事食(憲法記念日)</u>	
	○たけのこ御飯 ○清まし汁 ○天ぷら(茄子・ピーマン・海老)天つゆ添え ○かぶの柚子味噌和え ○白桃缶 おやつ 黒糖饅頭	[エネルギー] 546 Kcal [たんぱく質] 12.8 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 100.5 g [塩分] 2.2 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 サバ について

サバの皮にはビタミンB2が豊富に含まれています。ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える際に必要な栄養素です。また、脂質が新しい細胞を作る手助けをすることで、皮膚や粘膜などを健康に保つことができます。サバの背の中央から尾にかけての皮に特に豊富に含まれているので、皮ごと食べると効果的です。