

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年5月13日～令和6年5月17日

	料理名	栄養量目安
月	○親子丼 ○清まし汁 ○菜の花の酢味噌和え ○松前漬け ○オレンジ おやつ ソフトクレープ	[エネルギー] 588 Kcal [たんぱく質] 26.3 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 84.8 g [塩分] 3.4 g
火	○米飯 ○中華スープ ○ホイコーロー ○大根サラダ ○煮豆 ○キウイフルーツ おやつ デザートムース	[エネルギー] 615 Kcal [たんぱく質] 19.6 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 2.2 g
水	○かしわそば ○さつま芋の煮物 ○カリフラワーのツナ和え ○俵おにぎり ○マンゴー おやつ 白い風船	[エネルギー] 718 Kcal [たんぱく質] 27.6 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 148.7 g [塩分] 2.1 g
木	○ポークカレー ○コンソメスープ ○人参サラダ ○福神漬け ○フルーツカクテル おやつ スイスロール	[エネルギー] 623 Kcal [たんぱく質] 18.1 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 95.6 g [塩分] 2.6 g
金	○菜飯 ○味噌汁(えのき・大根葉) ○中華風玉子焼き ○かぶのベーコン煮 ○春雨サラダ ○パイ おやつ ハスカップゼリー	[エネルギー] 588 Kcal [たんぱく質] 19.3 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 94.0 g [塩分] 3.5 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 菜の花 について

免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスで、他にもビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維、カリウムなど様々な栄養素を豊富に含みます。