

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年4月8日～令和6年4月12日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○たまごスープ ○さばの味噌煮 ○ささみと大根の和え物 ○卵豆腐 ○バナナ おやつ ソフトクレープ	[エネルギー] 579 Kcal [たんぱく質] 27.1 g [脂質] 23.5 g [炭水化物] 69.3 g [塩分] 3.1 g
火	○米飯 ○味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ○白身魚フライ ○マカロニサラダ ○青菜のバターソテー ○キウイフルーツ おやつ フルーチェ	[エネルギー] 640 Kcal [たんぱく質] 17.4 g [脂質] 23.6 g [炭水化物] 95.0 g [塩分] 2.5 g
水	○かしわそば ○コロッケ ○大根と胡瓜のドレッシング和え ○俵おにぎり ○みかん缶 おやつ ドームケーキ	[エネルギー] 765 Kcal [たんぱく質] 28.0 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 152.9 g [塩分] 3.8 g
木	○ビビンバ ○中華スープ ○春雨サラダ ○漬物 ○フルーツ杏仁 おやつ チョコババロア	[エネルギー] 647 Kcal [たんぱく質] 18.2 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 3.4 g
金	○菜飯 ○南瓜ポタージュ ○スパニッシュオムレツ ○マリネ ○もやしのカレーマヨ炒め ○パイ おやつ オレンジゼリー	[エネルギー] 652 Kcal [たんぱく質] 21.2 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 2.9 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 南瓜 について

南瓜に含まれているβ-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンで、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める働きがあります。また、肌荒れ予防にも効果が期待できます。