

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年5月20日～令和6年5月24日

	料理名	栄養量目安
月	○スパゲティミートソース ○コンソメスープ ○もやしのカレーソテー ○ミニポテト ○メロン おやつ 味噌饅頭	[エネルギー] 650 Kcal [たんぱく質] 23.1 g [脂質] 21.8 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 2.3 g
火	○あんかけチャーハン ○中華スープ ○ミモザサラダ ○ヤクルト ○フルーツカクテル おやつ ミルクプリン	[エネルギー] 555 Kcal [たんぱく質] 20.2 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 90.5 g [塩分] 3.1 g
水	○米飯 ○味噌汁(ごぼう・油揚) ○赤魚のから揚げ ○ひじきの煮物 ○佃煮 ○マンゴー缶 おやつ どら焼き	[エネルギー] 629 Kcal [たんぱく質] 20.4 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 2.1 g
木	○米飯 ○たまごスープ ○海老カツ ○わかめと胡瓜の和風和え ○青菜のバターソテー ○バナナ おやつ ビタミンゼリー	[エネルギー] 663 Kcal [たんぱく質] 17.2 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 98.9 g [塩分] 2.4 g
金	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ジョア ○パイ おやつ フルーチェ	[エネルギー] 693 Kcal [たんぱく質] 32.1 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 2.4 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 パイン について

パイン独自の成分に、たんぱく質分解酵素のプロメリンがあります。たんぱく質を分解するため、肉をやわらかくする効果があります。プロメリンで分解されやわらかくなった肉は消化しやすくなり、胃の負担を軽減できます。ただしプロメリンは熱に弱いため、加熱調理すると壊れて効果がなくなってしまいます。そのため、下ごしらえとしてパイナップルのすりおろしや果汁に漬けることで、肉をやわらかくできます。