

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年5月27日～令和6年5月31日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○ミネストローネ ○たらのカレームニエル ○大根とツナのマヨネーズ和え ○コロッケ ○バナナ おやつ 吹雪饅頭	[エネルギー] 742 Kcal [たんぱく質] 24.4 g [脂質] 23.6 g [炭水化物] 111.2 g [塩分] 2.2 g
火	○菜飯 ○さつま汁 ○カニ入り玉子焼き ○金平ごぼう ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ おやつ プリン	[エネルギー] 756 Kcal [たんぱく質] 23.9 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 110.3 g [塩分] 3.4 g
水	○米飯 ○コンソメスープ ○ビーフシチュー ○サラダ ○ヤクルト ○オレンジ おやつ 杏仁豆腐	[エネルギー] 622 Kcal [たんぱく質] 22.9 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 104.3 g [塩分] 3.0 g
木	○タンメン ○さつま芋の煮物 ○しろなのツナ和え ○マンゴー缶 おやつ ドームケーキ	[エネルギー] 625 Kcal [たんぱく質] 22.5 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 105.4 g [塩分] 2.0 g
金	○米飯 ○味噌汁(しめじ・絹さや) ○白身魚のクリームソースかけ ○じゃが芋のサラダ ○ひじきの煮物 ○パイ おやつ フルーチェ	[エネルギー] 640 Kcal [たんぱく質] 23.6 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 96.7 g [塩分] 2.5 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 ひじき について

食物繊維は便秘の予防や、血糖値や血中コレステロール値の低下に役立ちます。食物繊維は便のカサを増やし、排便をスムーズにし、腸内環境を整えるサポートをしてくれます。また余分な糖や脂質を吸着したり、吸収を妨げたりすることで、血糖値や血中コレステロール値の低下に関わるなど、生活習慣病予防にも大切です。