

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年5月6日～令和6年5月10日

| | 料理名 | 栄養量目安 |
|---|---|---|
| 月 | ○米飯 ○味噌汁(大根・高野豆腐) ○ハンバーグデミソースかけ おやつ ○ホタテフレーク和え ソフトクレープ ○卵豆腐 ○キウイフルーツ | [エネルギー] 617 Kcal [たんぱく質] 23.7 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 86.7 g [塩分] 3.5 g |
| 火 | ○わかめご飯 ○芋団子汁 ○千草焼き おやつ ○ふきの炒め煮 ドームケーキ ○南瓜サラダ ○フルーツカクテル | [エネルギー] 732 Kcal [たんぱく質] 22.8 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 107.9 g [塩分] 3.0 g |
| 水 | ○中華丼 ○中華スープ ○チーズサラダ おやつ ○漬物 チョコババロア ○オレンジ | [エネルギー] 528 Kcal [たんぱく質] 18.2 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 80.2 g [塩分] 2.1 g |
| 木 | ○米飯 ○味噌汁(人参・大根葉) ○豚肉の玉ねぎソース炒め おやつ ○さつま芋サラダ せんべい ○金平ごぼう ○バナナ | [エネルギー] 692 Kcal [たんぱく質] 20.1 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 2.0 g |
| 金 | ○けんちんうどん ○牛肉コロッケ ○コールスローサラダ おやつ ○俵おにぎり 黒糖ムース ○パン | [エネルギー] 769 Kcal [たんぱく質] 22.0 g [脂質] 22.5 g [炭水化物] 122.8 g [塩分] 2.3 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 さつま芋 について

さつま芋は、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。また、さつま芋を切ったときに断面から出る白色の液体は「ヤラピン」という成分で、整腸作用を高め、「食物繊維」との相乗効果が期待できます。