献立表（デイケア）

【昼食】令和6年6月3日～令和6年6月7日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○味噌汁（卵・ネギ） ○ぶりの柚庵焼き ○ピーナッツ和え ○松前漬け ○オレンジ おやつ ヨーグルト	〔ｴﾈﾙｷﾞｰ〕 627 Kcal 〔たんぱく質〕 34.4 g 〔脂質〕 20.8 g 〔炭水化物〕 82.6 g 〔塩分〕 3.8 g
火	○シーフードカレー ○コンソメスープ ○サラダ ○福神漬け ○マンゴー缶 おやつ ソフトクレープ	〔ｴﾈﾙｷﾞｰ〕 561 Kcal 〔たんぱく質〕 16.9 g 〔脂質〕 15.7 g 〔炭水化物〕 91.1 g 〔塩分〕 2.8 g
水	○けんちんうどん ○牛肉コロッケ ○コールスローサラダ ○俵おにぎり ○みかん缶 おやつ グレープゼリー	〔ｴﾈﾙｷﾞｰ〕 732 Kcal 〔たんぱく質〕 20.3 g 〔脂質〕 16.5 g 〔炭水化物〕 128.3 g 〔塩分〕 2.4 g
木	○豚肉丼 ○味噌汁（ネギ・油揚） ○ツナサラダ ○漬物 ○ヨーグルト おやつ どら焼き	〔ｴﾈﾙｷﾞｰ〕 781 Kcal 〔たんぱく質〕 31.8 g 〔脂質〕 33.8 g 〔炭水化物〕 90.1 g 〔塩分〕 2.7 g
金	○米飯 ○味噌汁（じゃが芋・大根葉） ○ホッケのから揚げ ○豚肉と大根の煮物 ○胡瓜の酢の物 ○パイン おやつ サラダせんべい	〔ｴﾈﾙｷﾞｰ〕 599 Kcal 〔たんぱく質〕 21.9 g 〔脂質〕 17.4 g 〔炭水化物〕 92.4 g 〔塩分〕 2.7 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✍ ヨーグルト について

ヨーグルトには、善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌が含まれています。これらは腸内で悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整える働きがあります。ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、大腸の運動を活発にし排便を促す作用があります。また、ヨーグルトの酸味は、食欲を増進させ、胃液の分泌を促し、消化吸収を助けます。