

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年6月10日～令和6年6月14日

	料理名	栄養量目安
月	<ul style="list-style-type: none"> ○五目ラーメン ○コロッケ ○ささみのマリネ ○オレンジ <p style="text-align: center;">おやつ 白い風船</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 597 Kcal [たんぱく質] 22.7 g [脂質] 22.6 g [炭水化物] 78.7 g [塩分] 2.6 g
火	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○中華スープ ○麻婆豆腐 ○大根の胡麻味噌煮 ○菜の花のわさび和え ○バナナ <p style="text-align: center;">おやつ ヨーグルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 637 Kcal [たんぱく質] 30.6 g [脂質] 20.9 g [炭水化物] 88.7 g [塩分] 2.2 g
水	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○味噌汁(じゃが芋・ネギ) ○鶏肉の山椒煮 ○ほうれん草の白和え ○なすの味噌炒め ○ヨーグルト <p style="text-align: center;">おやつ ドームケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 661 Kcal [たんぱく質] 33.0 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 100.5 g [塩分] 2.6 g
木	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○味噌汁(若芽・ネギ) ○白身魚のカレー風味ピカタ ○胡麻和え ○昆布佃煮 ○パイ <p style="text-align: center;">おやつ ビタミンゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 507 Kcal [たんぱく質] 23.3 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 89.5 g [塩分] 2.8 g
金	<p style="text-align: center;"><u>行事食(北海道神宮祭)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○赤飯 ○清まし汁 ○天ぷら(海老・茄子・南瓜・いんげん) ○茶碗蒸し ○抹茶ゼリー <p style="text-align: center;">天つゆ添え</p> <p style="text-align: center;">おやつ 吹雪饅頭</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 601 Kcal [たんぱく質] 17.4 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 1.6 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 いんげん について

いんげんには糖質や脂質の代謝を助け疲労回復に効果的なビタミンB1やビタミンB2が豊富に含まれています。体のエネルギー源となるたんぱく質や糖質と一緒に食べることでエネルギー代謝が活発になり疲労回復効果が期待できます。