

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年6月17日～令和6年6月21日

	料理名	栄養量目安
月	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○サラダ ○ヤクルト ○黄桃缶 おやつ ヨーグルト	[エネルギー] 677 Kcal [たんぱく質] 31.2 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 97.3 g [塩分] 2.4 g
火	○米飯 ○味噌汁(とろろ昆布・貝割れ) ○さばのカレー風味焼き ○フレンチサラダ ○佃煮 ○オレンジ おやつ ロールケーキ	[エネルギー] 554 Kcal [たんぱく質] 21.9 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 78.5 g [塩分] 2.1 g
水	○米飯 ○味噌汁(卵・ネギ) ○きんめだいの柚庵焼き ○ピーナッツ和え(菜の花) ○ナゲット ○バナナ おやつ キャラメルケーキ	[エネルギー] 674 Kcal [たんぱく質] 29.9 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.9 g
木	○たぬきそば ○さつま芋の煮物 ○ささみのマリネ ○俵おにぎり ○ヨーグルト おやつ 酒饅頭	[エネルギー] 756 Kcal [たんぱく質] 22.5 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 167.1 g [塩分] 2.4 g
金	○米飯 ○コンソメスープ ○ハンバーグデミソースかけ ○じゃが芋とピーマン炒め ○煮豆 ○パイ おやつ プリン	[エネルギー] 675 Kcal [たんぱく質] 18.2 g [脂質] 17.5 g [炭水化物] 112.8 g [塩分] 2.6 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 じゃが芋 について

じゃが芋はビタミンCやポリフェノール、カリウムなどを含み、免疫力の向上や健康な体の維持に役立ちます。じゃが芋には食物繊維が豊富に含まれており、消化をサポートし、腸内環境を整え便秘を改善して消化器官の栄養を保ちます。