

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年6月24日～令和6年6月28日

	料理名	栄養量目安
月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○味噌汁(チンゲン菜)</li> <li>○カレイの煮付け</li> <li>○茄子の味噌炒め</li> <li>○卵豆腐</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ 和のパンケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 589 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 30.0 g</li> <li>[脂質] 15.5 g</li> <li>[炭水化物] 83.7 g</li> <li>[塩分] 3.3 g</li> </ul>
火	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏そうめん</li> <li>○クリーミーコロッケ</li> <li>○なめたけ和え</li> <li>○俵おにぎり</li> <li>○パイ</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ どら焼き</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 727 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 21.5 g</li> <li>[脂質] 18.3 g</li> <li>[炭水化物] 136.9 g</li> <li>[塩分] 2.7 g</li> </ul>
水	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○味噌汁(もやし・絹さや)</li> <li>○チーズタッカルビ</li> <li>○春雨の和え物</li> <li>○漬物</li> <li>○フルーツ杏仁</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ ビタミンゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 602 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 24.0 g</li> <li>[脂質] 13.4 g</li> <li>[炭水化物] 100.7 g</li> <li>[塩分] 2.8 g</li> </ul>
木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○味噌汁(油揚げ・かぶ)</li> <li>○カレイの南蛮漬け</li> <li>○大根サラダ</li> <li>○ひじきの煮物</li> <li>○バナナ</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ ぶどうゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 674 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 20.8 g</li> <li>[脂質] 25.1 g</li> <li>[炭水化物] 92.2 g</li> <li>[塩分] 2.9 g</li> </ul>
金	<ul style="list-style-type: none"> <li>○キーマカレー</li> <li>○コンソメスープ</li> <li>○コールスローサラダ</li> <li>○福神漬け</li> <li>○スイカ</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ ロールケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 634 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 15.1 g</li> <li>[脂質] 25.6 g</li> <li>[炭水化物] 88.5 g</li> <li>[塩分] 2.1 g</li> </ul>

※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 スイカ について

スイカには、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富に含まれています。ビタミンAは、眼や皮膚の健康を維持するほか免疫機能の維持にも関係します。β-カロテンそのものは抗酸化物質として働くため、疾患予防に役立つでしょう。さらにコラーゲンの生成に不可欠であり抗酸化作用のあるビタミンC、エネルギー代謝を助けるビタミンB群なども含まれています。