

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年7月1日～令和6年7月5日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○たまごスープ ○ほっけのネギ味噌焼き ○マカロニサラダ ○昆布佃煮 ○バナナ おやつ ドームケーキ	[エネルギー] 628 Kcal [たんぱく質] 21.9 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 94.9 g [塩分] 2.4 g
火	○三色丼 ○中華スープ ○キャベツとツナのドレッシング和え ○漬物 ○パン おやつ フルーチェ	[エネルギー] 546 Kcal [たんぱく質] 20.5 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 83.3 g [塩分] 2.9 g
水	○夏野菜カレー ○コンソメスープ ○ハムサラダ ○福神漬け ○ヨーグルト おやつ 和のパンケーキ	[エネルギー] 615 Kcal [たんぱく質] 21.8 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 88.4 g [塩分] 2.9 g
木	○米飯 ○味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ○海老カツ ○ささみと大根の和え物 ○玉子豆腐 ○キウイフルーツ おやつ ソフトクレープ	[エネルギー] 610 Kcal [たんぱく質] 19.6 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 2.5 g
金	○冷やしきつねうどん ○コロッケ ○春菊の白和え ○俵おにぎり ○みかん缶 おやつ ヨーグルト	[エネルギー] 798 Kcal [たんぱく質] 26.0 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 155.6 g [塩分] 2.8 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 春菊 について

春菊には独特の香りがあります。この香りにはαピネンとペリラルデヒドという成分が含まれています。αピネンとはほとんどの木が発している香り成分です。特にマツ、ヒノキ、スギなどの針葉樹に多く含まれています。森林浴をするとリラックスするのはこのαピネンの効果とされています。実際にαピネンは安眠を促す作用があるという研究結果があります。