

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年7月15日～令和6年7月19日

	料理名	栄養量目安
月	○冷やしたぬきそば ○さつま芋の煮物 ○大根と胡瓜の甘酢 ○俵おにぎり ○マンゴー缶 おやつ ビタミンゼリー	[エネルギー] 763 Kcal [たんぱく質] 16.8 g [脂質] 5.1 g [炭水化物] 165.2 g [塩分] 1.7 g
火	○ビーフカレー ○コンソメスープ ○キャベツのごまマヨ和え ○福神漬け ○バナナ おやつ 抹茶ムース	[エネルギー] 668 Kcal [たんぱく質] 26.7 g [脂質] 24.8 g [炭水化物] 91.0 g [塩分] 2.6 g
水	○米飯 ○清まし汁 ○銀だらの柚庵焼き ○もやしとほうれん草のお浸し ○佃煮 ○キウイフルーツ おやつ キャラメルケーキ	[エネルギー] 567 Kcal [たんぱく質] 19.5 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 77.7 g [塩分] 2.1 g
木	○わかめご飯 ○芋団子汁 ○千草焼き ○ふきの炒め煮 ○スパゲティサラダ ○みかん缶 おやつ せんべい	[エネルギー] 667 Kcal [たんぱく質] 23.6 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 3.5 g
金	○米飯 ○清まし汁 ○豚肉の生姜味噌焼き ○大根サラダ ○ミートボール ○パン おやつ どら焼き	[エネルギー] 677 Kcal [たんぱく質] 26.2 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 2.5 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 さつま芋 について

さつま芋には、食物繊維が多く含まれています。特に水溶性食物繊維は腸内環境を整え、便秘解消やデトックス効果が期待できます。さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防ぎます。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で、加熱してもこわれにくい形で含まれています。その他、カリウム、カルシウムなども豊富に含まれています。