

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年7月22日～令和6年7月26日

	料理名	栄養量目安
月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○清まし汁</li> <li>○さばの味噌煮</li> <li>○南瓜のそぼろあんかけ</li> <li>○ところてん</li> <li>○オレンジ</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ 白い風船</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 556 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 24.4 g</li> <li>[脂質] 14.9 g</li> <li>[炭水化物] 86.8 g</li> <li>[塩分] 2.9 g</li> </ul>
火	<ul style="list-style-type: none"> <li>○天津飯</li> <li>○中華スープ</li> <li>○シューマイ</li> <li>○漬物</li> <li>○パイ</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ いちごババロア</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 574 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 15.3 g</li> <li>[脂質] 15.0 g</li> <li>[炭水化物] 96.9 g</li> <li>[塩分] 2.8 g</li> </ul>
	<u>行事食(土用丑の日)</u>	
水	<ul style="list-style-type: none"> <li>○うなぎちらし</li> <li>○清まし汁</li> <li>○茶碗蒸し</li> <li>○胡瓜とみょうがの酢の物</li> <li>○野菜ゼリー</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ ロールケーキ (スイカ・メロン)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 567 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 20.9 g</li> <li>[脂質] 13.8 g</li> <li>[炭水化物] 92.9 g</li> <li>[塩分] 2.8 g</li> </ul>
木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○冷やしかき揚げうどん</li> <li>○さつま芋の煮物</li> <li>○ザーサイ和え</li> <li>○俵おにぎり</li> <li>○黄桃缶</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] 736 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 13.3 g</li> <li>[脂質] 13.8 g</li> <li>[炭水化物] 141.8 g</li> <li>[塩分] 1.5 g</li> </ul>
金	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○中華スープ</li> <li>○ホイコーロー</li> <li>○大根サラダ</li> <li>○漬物</li> <li>○フルーツヨーグルト</li> </ul> <p style="text-align: right;">おやつ レモンゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 608 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 18.7 g</li> <li>[脂質] 21.4 g</li> <li>[炭水化物] 89.7 g</li> <li>[塩分] 3.0 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 うなぎ について

うなぎは高たんぱくで栄養価が高く、特にビタミンA、ビタミンE、DHA、EPAなどの栄養素を豊富に含んでいます。夏の暑さで消耗しやすい体力を回復させ、夏バテを防ぐ食べ物とされています。このため、夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習は、健康維持と体力増強の意味も含まれていたそうです。