

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 | ○米飯 ○清まし汁 ○さばの味噌煮 ○南瓜のそぼろあんかけ ○ところてん ○オレンジ おやつ 白い風船 | [エネルギー] 556 Kcal [たんぱく質] 24.4 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 86.8 g [塩分] 2.9 g |
| 火 | ○天津飯 ○中華スープ ○シューマイ ○漬物 ○パイ おやつ いちごババロア | [エネルギー] 574 Kcal [たんぱく質] 15.3 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 2.8 g |
| 水 | <u>行事食(土用丑の日)</u> ○うなぎちらし ○清まし汁 ○茶碗蒸し ○胡瓜とみょうがの酢の物 ○野菜ゼリー おやつ ロールケーキ (スイカ・メロン) | [エネルギー] 567 Kcal [たんぱく質] 20.9 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 2.8 g |
| 木 | ○冷やしかき揚げうどん ○さつま芋の煮物 ○ザーサイ和え ○俵おにぎり ○黄桃缶 おやつ 和のパンケーキ | [エネルギー] 736 Kcal [たんぱく質] 13.3 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 141.8 g [塩分] 1.5 g |
| 金 | ○米飯 ○中華スープ ○ホイコーロー ○大根サラダ ○漬物 ○フルーツヨーグルト おやつ レモンゼリー | [エネルギー] 608 Kcal [たんぱく質] 18.7 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 89.7 g [塩分] 3.0 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 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。