

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年7月29日～令和6年8月2日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○味噌汁(大根・高野豆腐) ○ハンバーグデミソース おやつ ○ほうれん草の帆立風味和え ソフトクレープ ○卵豆腐 ○キウイフルーツ	[エネルギー] 617 Kcal [たんぱく質] 23.7 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 86.7 g [塩分] 3.5 g
火	○冷やし鶏ソーメン ○焼きぎょうざ ○小松菜のツナ和え おやつ ○俵おにぎり フルーチェ ○フルーツカクテル	[エネルギー] 685 Kcal [たんぱく質] 24.3 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 128.3 g [塩分] 3.0 g
水	○中華丼 ○中華スープ ○チーズサラダ おやつ ○漬物 ドームケーキ ○オレンジ	[エネルギー] 537 Kcal [たんぱく質] 17.9 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 86.5 g [塩分] 2.0 g
木	○米飯 ○味噌汁(人参・大根葉) ○豚肉の梅しそ炒め おやつ ○さつま芋サラダ せんべい ○佃煮 ○バナナ	[エネルギー] 634 Kcal [たんぱく質] 19.5 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 2.1 g
金	○夏野菜カレー ○コンソメスープ ○人参サラダ おやつ ○福神漬け 杏仁豆腐 ○パイ	[エネルギー] 549 Kcal [たんぱく質] 15.5 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.3 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 小松菜 について

小松菜は、赤血球の栄養素になる「鉄」や、骨や歯を形成する「カルシウム」、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要な「ビタミンC」などを多く含む野菜です。カルシウムの含有量は、なんと牛乳に匹敵するほどで、抗酸化作用が高く免疫力を高めてくれるβ-カロテンも豊富です。