

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年7月8日～令和6年7月12日

	料理名	栄養量目安
月	○高菜チャーハン ○中華スープ ○春巻き ○冷奴 ○パン おやつ 蒸しパン	[エネルギー] 714 Kcal [たんぱく質] 20.0 g [脂質] 28.8 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.3 g
火	○米飯 ○コンソメスープ ○ビーフシチュー ○サラダ ○煮豆 ○メロン おやつ 酒まんじゅう	[エネルギー] 681 Kcal [たんぱく質] 26.8 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 114.4 g [塩分] 3.1 g
水	○冷やしラーメン ○シューマイ ○コールスローサラダ ○フルーツカクテル おやつ ヨーグルト	[エネルギー] 569 Kcal [たんぱく質] 23.0 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 87.8 g [塩分] 2.3 g
木	○米飯 ○コンソメスープ ○和風ハンバーグ ○ガーリックソテー ○南瓜サラダ ○バナナ おやつ レモンゼリー	[エネルギー] 691 Kcal [たんぱく質] 17.9 g [脂質] 23.5 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 2.7 g
金	○米飯 ○中華スープ ○麻婆豆腐 ○ビーフンの五目炒め ○エビシューマイ ○ヨーグルト おやつ 和のパンケーキ	[エネルギー] 742 Kcal [たんぱく質] 31.6 g [脂質] 27.9 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 2.9 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 メロン について

メロンにはビタミンCとβ-カロテンが含まれています。ビタミンCには肌の健康を保つ効果が期待でき、ビタミンCはメラニンの生成を抑える働きがあります。メラニンは皮膚や髪に含まれる色素で、紫外線から皮膚の細胞を守る働きがありますが、メラニンが過剰に生成されてしまうと、シミの原因になることがありますので、適度にビタミンCを摂取することを心がけましょう。