

## 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年8月19日～令和6年8月23日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○ミネストローネ ○たらのカレームニエル                      おやつ ○大根とツナのマヨネーズ和え      カフェオレゼリー ○青菜のバターソテー ○バナナ	[エネルギー]    675 Kcal [たんぱく質]    23.9 g [脂質]            19.7 g [炭水化物]      105.5 g [塩分]            2.5 g
火	○冷やしわかめ揚げうどん ○さつまいもの煮物 ○しろなのツナ和え                      おやつ ○俵おにぎり                              吹雪饅頭 ○マンゴー缶	[エネルギー]    743 Kcal [たんぱく質]    17.2 g [脂質]            9.1 g [炭水化物]      177.0 g [塩分]            1.8 g
水	○シチューオンライス ○ワカメスープ ○ブロッコリー帆立風味和え                      おやつ ○ヤクルト                                  キャラメルケーキ ○オレンジ	[エネルギー]    588 Kcal [たんぱく質]    19.8 g [脂質]            13.8 g [炭水化物]      100.3 g [塩分]            3.2 g
木	○菜飯 ○さつまいも汁 ○カニ入り玉子焼き                      おやつ ○金平ごぼう                              ドームケーキ ○冷奴 ○キウイフルーツ	[エネルギー]    690 Kcal [たんぱく質]    25.6 g [脂質]            20.9 g [炭水化物]      104.7 g [塩分]            2.9 g
金	○米飯 ○コンソメスープ ○ビーフシチュー                              おやつ ○サラダ                                      フルーチェ ○マカロニナポリタン ○パン	[エネルギー]    679 Kcal [たんぱく質]    25.2 g [脂質]            19.0 g [炭水化物]      109.1 g [塩分]            4.0 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 ブロッコリー について

ブロッコリーに含まれるビタミンAやビタミンKは脂溶性ビタミンといい、油と組み合わせることで吸収率が高まります。

ビタミンAやビタミンKをムダなく摂るなら、油で炒めたり肉や魚などの脂質を含む食材と調理したりするなどの工夫をするとよいでしょう。