

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年8月12日～令和6年8月16日

	料理名	栄養量目安
月	<ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○コロッケ ○オレンジ <p style="text-align: center;">おやつ フルーツあんみつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 732 Kcal [たんぱく質] 29.6 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 2.5 g
火	<ul style="list-style-type: none"> ○あんかけチャーハン ○中華スープ ○ミモザサラダ ○ジョア ○フルーツカクテル <p style="text-align: center;">おやつ ミルクプリン</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 591 Kcal [たんぱく質] 24.0 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 3.4 g
水	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○味噌汁(ごぼう・油揚) ○さばの味噌煮 ○ひじきの煮物 ○卵豆腐 ○マンゴー缶 <p style="text-align: center;">おやつ どら焼き</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 692 Kcal [たんぱく質] 23.3 g [脂質] 25.7 g [炭水化物] 96.3 g [塩分] 3.1 g
木	<ul style="list-style-type: none"> ○冷やしたぬきそば ○クリーミーコロッケ ○小松菜のツナ和え ○俵おにぎり ○バナナ <p style="text-align: center;">おやつ ビタミンゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 724 Kcal [たんぱく質] 20.9 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 133.7 g [塩分] 2.2 g
金	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○コンソメスープ ○鶏肉のトマトソースかけ ○もやしのカレーソテー ○南瓜サラダ ○パイ <p style="text-align: center;">おやつ フルーツチェ</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 657 Kcal [たんぱく質] 19.5 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 1.6 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 そば について

そばにはルチンが多く含まれています。ルチンには、毛細血管を強く丈夫にする作用があります。また、弾力がなくなり、破れやすくなった血管を修復して血液の流れをスムーズにする作用もあります。このためルチンには生活習慣病の予防に効果があります。