

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年8月26日～令和6年8月30日

|   | 料理名  | 栄養量目安   |
|---|--|---|
| 月 | ○わかめご飯<br>○芋団子汁<br>○千草焼き<br>○ふきの炒め煮<br>○コロッケ<br>○フルーツヨーグルト<br>おやつ<br>野菜ゼリー   | [エネルギー] 737 Kcal<br>[たんぱく質] 25.7 g<br>[脂質] 20.9 g<br>[炭水化物] 114.8 g<br>[塩分] 3.8 g |
| 火 | ○シーフードカレー<br>○コンソメスープ<br>○サラダ<br>○福神漬け<br>○みかん缶<br>おやつ<br>ソフトクレープ            | [エネルギー] 556 Kcal<br>[たんぱく質] 17.1 g<br>[脂質] 15.8 g<br>[炭水化物] 89.9 g<br>[塩分] 2.6 g  |
| 水 | ○米飯<br>○味噌汁(じゃが芋・大根葉)<br>○ホッケのから揚げ<br>○南瓜サラダ<br>○昆布佃煮<br>○パイ<br>おやつ<br>フルーチェ | [エネルギー] 638 Kcal<br>[たんぱく質] 19.3 g<br>[脂質] 22.4 g<br>[炭水化物] 93.4 g<br>[塩分] 2.6 g  |
| 木 | ○豚肉丼<br>○味噌汁(ネギ・油揚げ)<br>○ところてん<br>○漬物<br>○オレンジ<br>おやつ<br>どら焼き                | [エネルギー] 624 Kcal<br>[たんぱく質] 21.3 g<br>[脂質] 23.5 g<br>[炭水化物] 85.1 g<br>[塩分] 2.7 g  |
| 金 | ○冷やし中華<br>○クリーミーコロッケ<br>○コールスローサラダ<br>○フルーツカクテル<br>おやつ<br>レモンゼリー             | [エネルギー] 579 Kcal<br>[たんぱく質] 14.4 g<br>[脂質] 17.7 g<br>[炭水化物] 93.0 g<br>[塩分] 2.4 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 ところてん について

ところてんは、腸内環境の改善や便秘対策に役立つ食物繊維を豊富に含み、血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロール値を下げる働きもあります。さらに、低カロリーで満腹感が得やすく、ダイエットにも適しています。