

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