

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年8月5日～令和6年8月9日

	料理名	栄養量目安
月	<ul style="list-style-type: none"> ○冷やしきのこうどん ○コロッケ ○コールスローサラダ ○俵おにぎり ○フルーツヨーグルト <p style="text-align: center;">おやつ 和のパンケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 793 Kcal [たんぱく質] 23.0 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 149.5 g [塩分] 2.4 g
火	<ul style="list-style-type: none"> ○親子丼 ○すまし汁 ○菜の花の酢味噌和え ○松前漬け ○キウイフルーツ <p style="text-align: center;">おやつ ハスカップゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 560 Kcal [たんぱく質] 26.2 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 3.4 g
水	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○味噌汁(豆腐・貝割) ○白身魚フライ ○野菜のカレー炒め ○胡瓜の酢の物 ○バナナ <p style="text-align: center;">おやつ 白い風船</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 592 Kcal [たんぱく質] 19.2 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 90.6 g [塩分] 2.1 g
	行事食(七夕)	
木	<ul style="list-style-type: none"> ○太巻き・いなり寿司 ○そうめん汁 ○大根のそぼろあん ○青りんごゼリー <p style="text-align: center;">おやつ スイスロール</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 594 Kcal [たんぱく質] 16.7 g [脂質] 9.4 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 2.8 g
金	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○味噌汁(えのき・大根葉) ○牛肉の卵とじ ○かぶのベーコン煮 ○春雨サラダ ○パイ <p style="text-align: center;">おやつ アイスクリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 790 Kcal [たんぱく質] 32.0 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 107.9 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 牛肉 について

牛肉はたんぱく質が豊富なだけでなく、鉄分や亜鉛、ビタミンB群など美容に効果が期待できる栄養素が含まれています。鉄分は血液を作るために必要な栄養素で、酸素を体に行き渡らせる働きがあります。牛肉は鶏肉や豚肉よりも鉄分が多く、特にレバーは鉄分豊富な食材です。亜鉛は、健康な肌や髪を作るためには欠かせないミネラルの1つです。