

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年9月2日～令和6年9月6日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○味噌汁(小松菜) ○白身魚の青のりピカタ ○豆サラダ ○茄子の味噌炒め ○オレンジ おやつ どら焼き	[エネルギー] 609 Kcal [たんぱく質] 27.6 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 98.9 g [塩分] 2.7 g
火	○米飯 ○味噌汁(ふき) ○豆腐の五目野菜あん ○ビーフン炒め ○菜の花のわさび和え ○バナナ おやつ 杏仁豆腐	[エネルギー] 594 Kcal [たんぱく質] 22.5 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 101.3 g [塩分] 2.9 g
水	○鶏の照り焼き丼 ○味噌汁(ネギ・油揚) ○サラダ ○昆布佃煮 ○フルーツヨーグルト おやつ 吹雪饅頭	[エネルギー] 680 Kcal [たんぱく質] 25.8 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 98.1 g [塩分] 2.3 g
木	○たぬきそば ○さつま芋の煮物 ○ささみのマリネ ○俵おにぎり ○パン おやつ ビタミンゼリー	[エネルギー] 708 Kcal [たんぱく質] 20.8 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 162.6 g [塩分] 2.4 g
金	○米飯 ○味噌汁(ワカメ・ネギ) ○白身魚のきのこあんかけ ○胡麻和え ○金平ごぼう ○キウイフルーツ おやつ 白い風船	[エネルギー] 578 Kcal [たんぱく質] 20.5 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 89.7 g [塩分] 2.3 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 ささみ について

ささみという名前は、ササの葉に形が似ていることに由来するといわれています。ささみは鶏肉のなかでも最もたんぱく質が多く含まれています。その他、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。ささみに含まれているたんぱく質はたんぱく質のなかでも利用効率の高い良質なたんぱく質となっています。