

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年9月16日～令和6年9月20日

	料理名	栄養量目安
月	<b>行事食(敬老の日)</b> ○炊き込みご飯 ○清まし汁(はんぺん・三つ葉) ○天ぷら(海老・茄子・舞茸)天つゆ添え ○なます ○茶碗蒸し ○デザート おやつ 祝まんじゅう	[エネルギー] 598 Kcal [たんぱく質] 16.4 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 106.5 g [塩分] 2.3 g
火	○ゆかりご飯 ○のっぺい汁 ○切干大根の玉子焼き ○春雨の和え物 ○南瓜サラダ ○フルーツ杏仁 おやつ 月見まんじゅう	[エネルギー] 703 Kcal [たんぱく質] 18.1 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 113.1 g [塩分] 3.0 g
水	○ビーフカレー ○コンソメスープ ○大根の青じそドレッシング ○福神漬け ○パイン おやつ 和栗のモンブラン	[エネルギー] 709 Kcal [たんぱく質] 26.3 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 102.2 g [塩分] 2.8 g
木	○米飯 ○味噌汁(油揚げ・かぶ) ○カレイの南蛮漬け ○大根サラダ ○ひじきの煮物 ○バナナ おやつ レモンゼリー	[エネルギー] 657 Kcal [たんぱく質] 20.6 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 3.0 g
金	○鶏そうめん ○クリーミーコロッケ ○和風ポテトサラダ ○俵おにぎり ○キウイフルーツ おやつ ロールケーキ	[エネルギー] 719 Kcal [たんぱく質] 21.8 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 133.8 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 切干大根 について

切り干し大根は乾物の加工食品ですが、カルシウムやビタミン B1、B2、鉄分、マグネシウムなどが豊富に含まれており、その栄養価は生の大根をはるかに上回ります。食物繊維も豊富で、便秘解消の効果があります。大根を縦に切って干されていることで水分が抜け、うまみと食感が増します。