

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年9月23日～令和6年9月27日

	料理名	栄養量目安
月	○米飯 ○たまごスープ ○ほっけのねぎ味噌焼き ○マカロニサラダ ○コロッケ ○バナナ おやつ どら焼き	[エネルギー] 693 Kcal [たんぱく質] 23.7 g [脂質] 17.2 g [炭水化物] 112.8 g [塩分] 2.8 g
火	○チキンライス ○クラムチャウダー ○コールスローサラダ ○ジョア ○オレンジ おやつ フルーチェ	[エネルギー] 602 Kcal [たんぱく質] 22.3 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 2.9 g
水	○月見うどん ○コロッケ ○ハムサラダ ○俵おにぎり ○洋梨缶 おやつ 和のパンケーキ	[エネルギー] 739 Kcal [たんぱく質] 19.5 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 149.1 g [塩分] 2.6 g
木	○米飯 ○味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ○海老カツ ○ささみと大根の和え物 ○卵豆腐 ○キウイフルーツ おやつ ソフトクレープ	[エネルギー] 610 Kcal [たんぱく質] 19.6 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 2.5 g
金	○高菜チャーハン ○中華スープ ○春巻き ○胡瓜の酢の物 ○パイ おやつ 小豆ムース	[エネルギー] 647 Kcal [たんぱく質] 18.1 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 92.0 g [塩分] 3.0 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 バナナ について

バナナにはビタミンやカリウム、食物繊維、ポリフェノールなどが含まれています。また、バナナに含まれる糖質(炭水化物内に含有)は、でんぷん、ブドウ糖、果糖、ショ糖など色々な糖類を含んでいます。体内で消化・吸収する時間が持続するため腹持ちがよく、健康や美容効果に期待できる成分が数多く入った、栄養価が高めな果物です。