

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年9月30日～令和6年10月4日

	料理名	栄養量目安
月	<ul style="list-style-type: none"> ○味噌ラーメン ○牛肉コロッケ ○大根サラダ ○みかん缶 <p style="text-align: right;">おやつ 蒸しパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 660 Kcal [たんぱく質] 19.0 g [脂質] 25.9 g [炭水化物] 89.9 g [塩分] 2.4 g
火	<p style="text-align: center;"><u>◇THE・定番！ポークカレー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○カレーライス ○乳酸菌飲料 ○白菜とりんごのサラダ ○バナナ ○福神漬け <p style="text-align: right;">おやつ レモンゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 634 Kcal [たんぱく質] 12.6 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 2.3 g
水	<p style="text-align: center;"><u>◇トマトチキンカツランチ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○ミラノ風チキンカツ ○ビーンズサラダ ○デザート ○南瓜のスープ ○昆布佃煮 <p style="text-align: right;">おやつ 和のパンケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 766 Kcal [たんぱく質] 25.0 g [脂質] 25.3 g [炭水化物] 122.4 g [塩分] 2.6 g
木	<p style="text-align: center;"><u>◇鮭のタルタル焼き定食</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○サーモンのタルタル焼き ○レバニラ炒め ○胡瓜の酢の物 ○パイ ○野菜を食べるスープ <p style="text-align: right;">おやつ 酒饅頭</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 635 Kcal [たんぱく質] 27.9 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 2.3 g
金	<p style="text-align: center;"><u>◇野菜たっぷり洋食ランチ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○スパニッシュオムレツ ○マカロニサラダ ○昆布佃煮 ○オレンジ ○野菜を食べるスープ <p style="text-align: right;">おやつ アセロラゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 656 Kcal [たんぱく質] 21.3 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 93.2 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 南瓜 について

南瓜の果肉の黄色や、皮の緑色の色素成分であるβ-カロテンには、活性酸素の発生を抑える「抗酸化作用」の働きがあります。さらにβ-カロテンは、体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAは、皮膚や粘膜の免疫力を高める働きがあり、ビタミンAが不足すると、皮膚が乾燥するので、寒い時期や季節の変わり目にぜひ摂りたい栄養素の1つです。