

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年9月9日～令和6年9月13日

	料理名	栄養量目安
月	○さつま芋ご飯 ○清まし汁 ○カレイのから揚げ ○五目豆腐 ○佃煮 ○オレンジ おやつ キャラメルケーキ	[エネルギー] 617 Kcal [たんぱく質] 23.8 g [脂質] 17.5 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 2.8 g
火	○五目ラーメン ○コロッケ ○ささみのマリネ ○黄桃缶 おやつ プリン	[エネルギー] 647 Kcal [たんぱく質] 22.8 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 90.9 g [塩分] 2.6 g
水	○米飯 ○味噌汁(卵・ネギ) ○きんめだいの柚庵焼き ○ピーナッツ和え ○ナゲット ○バナナ おやつ ロールケーキ	[エネルギー] 629 Kcal [たんぱく質] 29.6 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 87.4 g [塩分] 2.9 g
木	○米飯 ○コンソメスープ ○和風ハンバーグ ○じゃが芋とピーマンのソテー ○煮豆 ○フルーツヨーグルト おやつ ハスカップゼリー	[エネルギー] 719 Kcal [たんぱく質] 17.9 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 116.8 g [塩分] 2.6 g
金	○中華丼 ○中華スープ ○キャベツの胡麻和え ○漬物 ○パイ おやつ ミルクプリン	[エネルギー] 566 Kcal [たんぱく質] 19.5 g [脂質] 20.6 g [炭水化物] 78.7 g [塩分] 2.4 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 じゃが芋 について

じゃが芋にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能をサポートして健康を促進します。食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便秘を改善して消化器官の健康を保ちます。じゃが芋には豊富なカリウムが含まれており、心臓の健康をサポートします。