

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年10月7日～令和6年10月11日

	料理名	栄養量目安
月	<u>◇旅するランチ～イタリア～</u>	
	○バターライス	[エネルギー] 653 Kcal
	○赤魚のアクアパッツァ	[たんぱく質] 23.5 g
	○ポテトサラダ	[脂質] 22.1 g
	○野菜を食べるスープ	[炭水化物] 87.4 g
	○卵豆腐	[塩分] 3.6 g
	おやつ キャラメルケーキ	
火	<u>◇揚げ出し豆腐御膳</u>	
	○米飯	[エネルギー] 769 Kcal
	○揚げ出し豆腐	[たんぱく質] 25.8 g
	○春菊の胡麻味噌和え	[脂質] 29.2 g
	○塩豚汁	[炭水化物] 106.7 g
	○ミートボール	[塩分] 3.8 g
	おやつ フルーチェ	
水	<u>◇洋食屋さんのハンバーグ</u>	
	○米飯	[エネルギー] 749 Kcal
	○ハンバーグ	[たんぱく質] 27.3 g
	○卵とブロッコリーのゴロゴロサラダ	[脂質] 24.9 g
	○デザート	[炭水化物] 106.5 g
	○クラムチャウダー	[塩分] 3.3 g
	おやつ ビタミンゼリー	
木	<u>◇旅するランチ～北海道～</u>	
	○味噌ラーメン	[エネルギー] 584 Kcal
	○点心(春巻き)	[たんぱく質] 21.2 g
	○バナナ	[脂質] 19.7 g
		[炭水化物] 82.4 g
		[塩分] 3.5 g
	おやつ せんべい	
金	<u>◇母さんの味！肉じゃが定食</u>	
	○米飯	[エネルギー] 706 Kcal
	○肉じゃが	[たんぱく質] 23.8 g
	○豆腐の味噌田楽	[脂質] 21.5 g
	○南瓜サラダ	[炭水化物] 107.0 g
	○野菜を食べるスープ	[塩分] 2.4 g
	おやつ どら焼き	
	○オレンジ	

※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。

今週の料理 アクアパッツァ について

アクアパッツァとは、魚をオリーブオイルやにんにくでソテーし、白ワインやトマト、あさり、水などで煮込んだイタリア料理です。イタリア語で「アクア」は「水」、「パッツァ」は「暴れる」などの意味があり、食材を鍋に入れる際に水が油に跳ねる様子から名付けられたといわれます。