

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年11月4日～令和6年11月8日

	料理名	栄養量目安
月	<p style="text-align: center;"><u>◇ヒレカツランチ</u></p> <p>○米飯 ○ヒレカツ ○かぼちゃのマリネ おやつ ○クリームスープ せんべい ○佃煮 ○オレンジ</p>	<p>[エネルギー] 649 Kcal [たんぱく質] 19.9 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 107.2 g [塩分] 3.1 g</p>
火	<p style="text-align: center;"><u>◇かしわそば定食</u></p> <p>○かしわそば ○コロケ ○カリフラワーのツナ和え おやつ ○俵おにぎり ミルクプリン ○キウイフルーツ</p>	<p>[エネルギー] 781 Kcal [たんぱく質] 31.7 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 137.9 g [塩分] 2.8 g</p>
水	<p style="text-align: center;"><u>◇洋食屋さんのハンバーグランチ</u></p> <p>○米飯 ○デミグラスハンバーグ ○白菜とリンゴのサラダ おやつ ○漬物 じゃがいも ○かぼちゃのスープ ○デザート</p>	<p>[エネルギー] 711 Kcal [たんぱく質] 17.5 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 2.3 g</p>
木	<p style="text-align: center;"><u>◇銀だらの照り焼き御膳</u></p> <p>○米飯 ○銀だらの照り焼き ○とろろ芋 おやつ ○ミートボール ハスカップゼリー ○塩豚汁 ○キウイフルーツ</p>	<p>[エネルギー] 664 Kcal [たんぱく質] 24.6 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 92.5 g [塩分] 2.3 g</p>
金	<p style="text-align: center;"><u>◇野菜たっぷり洋食ランチ</u></p> <p>○米飯 ○スパニッシュオムレツ ○マカロニサラダ おやつ ○佃煮 フルーチェ ○野菜を食べるスープ ○バナナ</p>	<p>[エネルギー] 688 Kcal [たんぱく質] 21.0 g [脂質] 24.0 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 2.8 g</p>

※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 長芋 について

長芋は加熱せず生で食べると、その栄養素を効果的に摂取することができます。すりおろして「とろろ」にする食べ方が、一番効果的です。長芋に含まれるビタミンB1をはじめ、デンプンの消化を助ける酵素アミラーゼなどは、加熱により損失してしまいます。そのため、なるべく生で食べるとよいでしょう。