

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年10月21日～令和6年10月25日

	料理名	栄養量目安
月	<p><u>◇たらのムニエルランチ</u></p> <p>○米飯 ○たらのバターソテー～タルタルソース ○ポテトサラダ おやつ ○かぼちゃのスープ ロールケーキ ○漬物 ○バナナ</p>	<p>[エネルギー] 657 Kcal [たんぱく質] 21.2 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 103.3 g [塩分] 2.5 g</p>
火	<p><u>◇塩ちゃんこ定食</u></p> <p>○ゆかりご飯 ○千草焼き ○白菜のお浸し おやつ ○塩ちゃんこ レモンゼリー ○茄子の味噌炒め ○キウイフルーツ</p>	<p>[エネルギー] 597 Kcal [たんぱく質] 25.4 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 89.0 g [塩分] 3.6 g</p>
水	<p><u>◇豚丼定食</u></p> <p>○豚肉丼 ○グリーンサラダ～人参ソース ○中華スープ おやつ ○ジョア 生クリームどら焼き ○パイン</p>	<p>[エネルギー] 816 Kcal [たんぱく質] 27.2 g [脂質] 27.6 g [炭水化物] 118.4 g [塩分] 2.3 g</p>
木	<p><u>◇おろしハンバーグ定食</u></p> <p>○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○春雨サラダ おやつ ○さつま汁 せんべい ○ミニポテト ○ゼリー</p>	<p>[エネルギー] 798 Kcal [たんぱく質] 24.6 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 108.7 g [塩分] 3.0 g</p>
金	<p><u>◇かき揚げそば定食</u></p> <p>○かき揚げそば ○さつま芋の煮物 ○菜の花の胡麻和え おやつ ○俵おにぎり フルーチェ ○黄桃缶</p>	<p>[エネルギー] 743 Kcal [たんぱく質] 20.6 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 160.9 g [塩分] 1.7 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 菜の花 について

菜の花にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を向上させ、風邪や他の感染症から身体を守ります。菜の花には抗酸化物質が含まれていて、これらは体内の酸化ストレスから身体を守り、細胞の健康を維持します。