

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年10月28日～令和6年11月1日

	料理名	栄養量目安
月	<p>◇<u>コトコト煮込んだ肉豆腐定食</u></p> <p>○米飯 ○肉豆腐 ○茄子の田楽 ○塩ちゃんこ ○松前漬け ○キウイフルーツ</p> <p>おやつ 和のパンケーキ</p>	<p>[エネルギー] 729 Kcal [たんぱく質] 35.9 g [脂質] 24.8 g [炭水化物] 96.1 g [塩分] 3.8 g</p>
火	<p>◇<u>THE・定番！ポークカレー</u></p> <p>○カレーライス ○ひじきと蒸し鶏のサラダ ○乳酸菌飲料 ○福神漬け ○バナナ</p> <p>おやつ ハスカップゼリー</p>	<p>[エネルギー] 664 Kcal [たんぱく質] 15.7 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 107.1 g [塩分] 2.3 g</p>
水	<p>◇<u>きつねうどん定食</u></p> <p>○きつねうどん ○コロッケ ○ビーンズサラダ ○俵おにぎり ○ゼリー</p> <p>おやつ ソフトクレープ</p>	<p>[エネルギー] 761 Kcal [たんぱく質] 18.5 g [脂質] 21.8 g [炭水化物] 124.3 g [塩分] 3.6 g</p>
木	<p>◇<u>ハッピーハロウィンランチ</u></p> <p>○オムライス ○秋野菜のサラダ ○青菜のバターソテー ○コンソメスープ ○パンプキンプリン</p> <p>おやつ スイスロール</p>	<p>[エネルギー] 737 Kcal [たんぱく質] 20.8 g [脂質] 28.5 g [炭水化物] 103.1 g [塩分] 3.1 g</p>
金	<p>◇<u>旅するランチ</u></p> <p>○米飯 ○がめ煮(筑前煮) ○ビーフンのたらこ炒め ○漬物 ○ヨーグルト ○つみれ汁</p> <p>おやつ 味噌まんじゅう</p>	<p>[エネルギー] 642 Kcal [たんぱく質] 24.9 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 109.7 g [塩分] 3.3 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 かぼちゃ について

かぼちゃの皮は、果肉よりも多くのβ-カロテンが含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、肌や髪の再生をサポートする働きがあります。また、皮にはカリウムやビタミンE、食物繊維も豊富に含まれています。これらの栄養素は、血行改善、身体を温める効果、便秘解消などに役立ちます。