

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年11月18日～令和6年11月22日

	料理名	栄養量目安
月	<p>◇<u>豚肉のねぎ塩炒め定食</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○豚肉のねぎ塩炒め ○がんもの煮物 ○佃煮 ○キウイフルーツ ○つみれ汁 <p style="text-align: right;">おやつ ドームケーキ</p>	<p>[エネルギー] 761 Kcal [たんぱく質] 28.3 g [脂質] 32.7 g [炭水化物] 91.4 g [塩分] 2.7 g</p>
火	<p>◇<u>金目鯛の煮つけ定食</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○金目鯛の煮付け ○春菊の白和え ○スパゲティサラダ ○具だくさん汁 ○パン <p style="text-align: right;">おやつ ソフトクレープ</p>	<p>[エネルギー] 711 Kcal [たんぱく質] 28.8 g [脂質] 24.1 g [炭水化物] 97.5 g [塩分] 2.6 g</p>
水	<p>◇<u>旅するランチ～長崎～</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちゃんぽん ○点心(春巻き) ○バナナ <p style="text-align: right;">おやつ キャラメルケーキ</p>	<p>[エネルギー] 705 Kcal [たんぱく質] 17.9 g [脂質] 29.2 g [炭水化物] 95.2 g [塩分] 3.3 g</p>
木	<p>◇<u>さつま芋御飯御膳</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○さつま芋御飯 ○カレイの唐揚げ ○五目豆腐 ○胡瓜の酢の物 ○りんご ○清まし汁 <p style="text-align: right;">おやつ どら焼き</p>	<p>[エネルギー] 645 Kcal [たんぱく質] 24.6 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 3.0 g</p>
金	<p>◇<u>お楽しみランチ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○天井 ○味噌汁 ○漬物 ○酢味噌和え ○南瓜プリン <p style="text-align: right;">おやつ どら焼き</p>	<p>[エネルギー] 703 Kcal [たんぱく質] 19.4 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 114.0 g [塩分] 2.4 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 南瓜 について

南瓜は、糖質や食物繊維といった炭水化物が豊富な野菜です。さらに、β-カロテンをはじめ、カリウム、ビタミンC、ビタミンEといった私たちの身体にとって嬉しい働きのある栄養素が多く含まれます。また、南瓜の皮や種にも栄養素が豊富に含まれていますので、料理で活用していきましょう。