

## 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年11月25日～令和6年11月29日

	料理名	栄養量目安
月	<p><u>◇かき揚げそば</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      スイスロール ○ゼリー</p>	<p>[エネルギー] 728 Kcal [たんぱく質] 18.9 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 146.7 g [塩分] 1.6 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 ○茄子の味噌炒め      レモンゼリー ○キウイフルーツ ○塩ちゃんこスープ</p>	<p>[エネルギー] 572 Kcal [たんぱく質] 23.5 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 85.7 g [塩分] 3.1 g</p>
水	<p><u>◇本格！麻婆豆腐定食</u></p> <p>○米飯 ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ      おやつ ○漬物      吹雪饅頭 ○杏仁デザート ○ごま油香るワカメスープ</p>	<p>[エネルギー] 697 Kcal [たんぱく質] 21.6 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 107.1 g [塩分] 3.5 g</p>
木	<p><u>◇THE・定番！ポークカレー</u></p> <p>○カレーライス ○温野菜サラダ～人参ソース ○乳酸菌飲料      おやつ ○バナナ      フルーチェ ○コンソメスープ</p>	<p>[エネルギー] 677 Kcal [たんぱく質] 15.8 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 120.9 g [塩分] 2.9 g</p>
金	<p><u>◇鮭のタルタル焼き定食</u></p> <p>○米飯 ○サーモンのタルタル焼き ○鶏もつ煮      おやつ ○胡瓜の酢の物      アセロラゼリー ○りんご ○さつま汁</p>	<p>[エネルギー] 659 Kcal [たんぱく質] 32.0 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 88.2 g [塩分] 2.3 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 さつま芋 について

さつま芋は、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。また、さつま芋を切ったときに断面から出る白色の液体は「ヤラピン」という成分で、整腸作用を高め、「食物繊維」との相乗効果が期待できます。