

## 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年12月2日～令和6年12月6日

	料理名	栄養量目安
月	<p style="text-align: center;"><u>◇野菜たっぷり洋食ランチ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○スパニッシュオムレツ</li> <li>○マカロニサラダ</li> <li>○佃煮</li> <li>○野菜を食べるスープ</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">おやつ キャラメルケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 696 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 22.1 g</li> <li>[脂質] 26.6 g</li> <li>[炭水化物] 94.3 g</li> <li>[塩分] 2.7 g</li> </ul>
火	<p style="text-align: center;"><u>◇下町中華セット</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○チャーハン</li> <li>○鶏肉のねぎソース</li> <li>○ワンタンスープ</li> <li>○漬物</li> <li>○杏仁デザート</li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">おやつ プリン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 636 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 19.0 g</li> <li>[脂質] 20.6 g</li> <li>[炭水化物] 94.6 g</li> <li>[塩分] 3.0 g</li> </ul>
水	<p style="text-align: center;"><u>◇豚肉の味噌炒め定食</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○豚肉の味噌炒め</li> <li>○南瓜の煮物</li> <li>○胡瓜の酢の物</li> <li>○つみれ汁</li> <li>○バナナ</li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">おやつ ロールケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 714 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 24.5 g</li> <li>[脂質] 25.2 g</li> <li>[炭水化物] 101.1 g</li> <li>[塩分] 2.3 g</li> </ul>
木	<p style="text-align: center;"><u>◇カレーうどん定食</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○カレーうどん</li> <li>○コロッケ</li> <li>○ささみのマリネ</li> <li>○俵おにぎり</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">おやつ せんべい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 786 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 26.6 g</li> <li>[脂質] 19.3 g</li> <li>[炭水化物] 159.5 g</li> <li>[塩分] 3.1 g</li> </ul>
金	<p style="text-align: center;"><u>◇コトコト煮込んだ肉豆腐定食</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○肉豆腐</li> <li>○茄子の田楽</li> <li>○松前漬</li> <li>○塩ちゃんこ汁</li> <li>○デザート</li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">おやつ ハスカップゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 710 Kcal</li> <li>[たんぱく質] 34.6 g</li> <li>[脂質] 21.5 g</li> <li>[炭水化物] 100.6 g</li> <li>[塩分] 3.9 g</li> </ul>

※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 茄子 について

茄子の皮のあざやかな紫色は、ポリフェノールの一種であるナスニンによるものです。ナスニンには強力な抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジングにも効果があるとされています。ブルーベリーなどと同じアントシアニン色素なので、視力や眼精疲労の改善にも効果的です。