

献立表(デイケア)

【昼食】令和6年12月23日～令和6年12月27日

	料理名	栄養量目安
月	<u>◇THE・定番！ポークカレー</u>	
	○カレーライス ○ひじきと蒸し鶏のサラダ ○乳酸菌飲料 ○コンソメスープ ○バナナ	[エネルギー] 762 Kcal [たんぱく質] 17.6 g [脂質] 28.7 g [炭水化物] 111.7 g [塩分] 3.1 g
火	<u>◇メリークリスマス</u>	
	○バターライス ○クリスマスハンバーグ ○シーフードマリネ ○ミネストローネスープ ○いちごゼリー	[エネルギー] 722 Kcal [たんぱく質] 21.6 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 103.4 g [塩分] 3.1 g
水	<u>◇たぬきそば定食</u>	
	○たぬきそば ○さつまいもの煮物 ○ささみのマリネ ○俵おにぎり ○ゼリー	[エネルギー] 740 Kcal [たんぱく質] 20.5 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 144.7 g [塩分] 2.2 g
木	<u>◇母さんの味！肉じゃが定食</u>	
	○米飯 ○肉じゃが ○豆腐の味噌田楽 ○南瓜のサラダ ○野菜を食べるスープ ○オレンジ	[エネルギー] 705 Kcal [たんぱく質] 21.6 g [脂質] 26.1 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 2.3 g
金	<u>◇豚肉のねぎ塩炒め定食</u>	
	○米飯 ○豚肉のねぎ塩炒め ○がんもの煮物 ○佃煮 ○つみれ汁 ○キウイフルーツ	[エネルギー] 735 Kcal [たんぱく質] 27.0 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 93.1 g [塩分] 2.8 g

※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 じゃがいも について

ビタミンCは加熱により壊れやすく、水に溶けやすい性質があります。しかし、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくいですが、ただし水に溶けやすいため茹でるよりも、電子レンジで加熱するほうがビタミンCをより多く残すことができます。