

## 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年12月16日～令和6年12月20日

	料理名	栄養量目安
月	<u>◇カレイの煮付け御膳</u>	
	○米飯 ○カレイの煮付け ○茄子の味噌炒め ○塩ちゃんこ汁 ○南瓜サラダ ○ゼリー	おやつ どら焼き
		[エネルギー] 660 Kcal [たんぱく質] 27.8 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 102.3 g [塩分] 3.1 g
火	<u>◇ぼかぼかシチューランチ</u>	
	○米飯 ○きのこハンバーグ ○グリーンサラダ ○マカロニナポリタン ○クリームシチュー ○キウイフルーツ	おやつ りんごゼリー
		[エネルギー] 685 Kcal [たんぱく質] 20.9 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 2.5 g
水	<u>◇たらの野菜あんかけ定食</u>	
	○米飯 ○たらの野菜あんかけ ○肉シューマイ ○佃煮 ○サンラータンスープ ○デザート	おやつ ドームケーキ
		[エネルギー] 723 Kcal [たんぱく質] 31.4 g [脂質] 24.6 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 2.9 g
木	<u>◇本格！天津飯ランチ</u>	
	○天津飯 ○シューマイ ○切り干し大根のサラダ ○漬物 ○ワカメスープ	おやつ ソフトクレープ
		[エネルギー] 727 Kcal [たんぱく質] 19.5 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 96.3 g [塩分] 3.9 g
金	<u>◇鶏そうめん定食</u>	
	○五目ソーメン ○コロッケ ○大根と胡瓜の甘酢 ○俵おにぎり ○パン	おやつ スフレロール
		[エネルギー] 764 Kcal [たんぱく質] 18.9 g [脂質] 26.4 g [炭水化物] 144.2 g [塩分] 2.4 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 キウイフルーツ について

ビタミンC、ビタミンK、ビタミンB6、葉酸、食物繊維やカリウム、マグネシウム、鉄、銅も豊富です。しかも生で食べられるので、加熱に弱い栄養素もまるごと摂取できます。キウイに含まれる栄養成分の不溶性食物繊維は、大腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にして便秘を和らげ予防します。