

# 献立表(デイケア)

【昼食】令和6年12月9日～令和6年12月13日

	料理名	栄養量目安
月	<p><u>◇ヒレかつランチ</u></p> <p>○米飯 ○ヒレかつ ○南瓜のマリネ ○佃煮 ○野菜たっぷりスープ ○りんご</p> <p>おやつ 黒糖まんじゅう</p>	<p>[エネルギー] 653 Kcal [たんぱく質] 18.9 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 117.7 g [塩分] 2.6 g</p>
火	<p><u>◇ラーメンランチ</u></p> <p>○五目ラーメン ○点心(春巻き) ○春菊の胡麻味噌和え ○デザート(ゼリー)</p> <p>おやつ スイスロール</p>	<p>[エネルギー] 654 Kcal [たんぱく質] 24.1 g [脂質] 21.9 g [炭水化物] 93.5 g [塩分] 2.6 g</p>
水	<p><u>◇鶏のアップルジンジャーランチ</u></p> <p>○米飯 ○鶏肉のアップルジンジャー ○グリーンサラダ ○佃煮 ○クラムチャウダー ○プリン風デザート</p> <p>おやつ せんべい</p>	<p>[エネルギー] 715 Kcal [たんぱく質] 24.6 g [脂質] 23.4 g [炭水化物] 105.3 g [塩分] 2.6 g</p>
木	<p><u>◇お店の本格ビーフカレー</u></p> <p>○ビーフカレー ○コンソメスープ ○卵とさつま芋のサラダ ○乳酸菌飲料 ○デザート(ゼリー)</p> <p>おやつ レモンゼリー</p>	<p>[エネルギー] 786 Kcal [たんぱく質] 20.0 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 118.8 g [塩分] 2.8 g</p>
金	<p><u>◇サーモン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 ○ビーンズサラダ ○ひじきの煮物 ○さつま汁 ○キウイフルーツ</p> <p>おやつ プリン</p>	<p>[エネルギー] 707 Kcal [たんぱく質] 29.2 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 91.6 g [塩分] 2.2 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 卵 について

卵は卵白と卵黄の二つの部分から成り立っていますが、それぞれに異なる栄養素が含まれています。卵白は主にタンパク質を、卵黄はタンパク質の他に脂質やビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。特に卵黄にはビオチンが含まれており、これは健康な細胞の生成や髪を健康に維持する働きがあります。