

献立表(デイケア)

【昼食】令和7年1月6日～令和7年1月10日

	料理名	栄養量目安
月	<p><u>◇下町中華セット</u></p> <p>○チャーハン ○揚げ魚の香味ソース ○ヨーグルト ○漬物 ○ワンタンスープ</p> <p style="text-align: right;">おやつ ソフトクレープ</p>	<p>[エネルギー] 671 Kcal [たんぱく質] 20.0 g [脂質] 25.8 g [炭水化物] 88.8 g [塩分] 3.0 g</p>
火	<p><u>◇七草粥定食</u></p> <p>○七草粥 ○豚肉の味噌炒め ○南瓜の煮物 ○キウイフルーツ ○しそ昆布 ○野菜を食べるスープ</p> <p style="text-align: right;">おやつ 蒸しパン</p>	<p>[エネルギー] 698 Kcal [たんぱく質] 22.0 g [脂質] 28.0 g [炭水化物] 94.0 g [塩分] 3.1 g</p>
水	<p><u>◇野菜たっぷり洋食ランチ</u></p> <p>○米飯 ○スパニッシュオムレツ ○マカロニサラダ ○青菜のバターソテー ○つみれ汁 ○バナナ</p> <p style="text-align: right;">おやつ 青りんごゼリー</p>	<p>[エネルギー] 796 Kcal [たんぱく質] 25.6 g [脂質] 31.2 g [炭水化物] 106.1 g [塩分] 3.2 g</p>
木	<p><u>◇コトコト煮込んだ肉豆腐定食</u></p> <p>○米飯 ○肉豆腐 ○茄子の田楽 ○煮豆 ○デザート ○塩ちゃんこ汁</p> <p style="text-align: right;">おやつ コーヒー牛乳プリン</p>	<p>[エネルギー] 724 Kcal [たんぱく質] 32.9 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 105.5 g [塩分] 2.8 g</p>
金	<p><u>◇きつねうどん定食</u></p> <p>○きつねうどん ○コロケ ○ビーンズサラダ ○俵おにぎり ○ゼリー</p> <p style="text-align: right;">おやつ ドームケーキ</p>	<p>[エネルギー] 770 Kcal [たんぱく質] 21.6 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 153.4 g [塩分] 3.8 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。

今週の料理 七草粥 について

七草粥は、1年の中で初めの「人日」(じんじつ)という節句に食べるお粥です。「春の七草」と呼ばれる野菜を入れたお粥を食べることで、1年の無病息災を祈り、お正月におせち料理などを食べすぎて疲れた胃や腸を休める効果もあります。