

献立表(デイケア)

【昼食】令和7年1月13日～令和7年1月17日

	料理名	栄養量目安
月	<p><u>◇洋食ランチ</u></p> <p>○米飯 ○鶏肉のシャリアピン ○マカロニナポリタン ○南瓜サラダ ○野菜たっぷりスープ ○りんご</p> <p>おやつ スイスロール</p>	<p>[エネルギー] 689 Kcal [たんぱく質] 24.9 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 106.6 g [塩分] 2.6 g</p>
火	<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 ○ゼリー</p> <p>おやつ せんべい</p>	<p>[エネルギー] 745 Kcal [たんぱく質] 33.1 g [脂質] 29.1 g [炭水化物] 91.2 g [塩分] 2.6 g</p>
水	<p><u>◇ラーメンランチ</u></p> <p>○タンメン ○点心(しゅうまい) ○バナナ</p> <p>おやつ 抹茶モンブラン</p>	<p>[エネルギー] 685 Kcal [たんぱく質] 23.5 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 1.7 g</p>
木	<p><u>◇豚のアップルジンジャー</u></p> <p>○米飯 ○豚肉のアップルジンジャー ○大根のサラダ ○佃煮 ○デザート ○クラムチャウダー</p> <p>おやつ レモンゼリー</p>	<p>[エネルギー] 678 Kcal [たんぱく質] 27.4 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 104.1 g [塩分] 3.3 g</p>
金	<p><u>◇お店の本格ビーフカレー</u></p> <p>○ビーフカレー ○さつま芋のサラダ ○ゼリー ○乳酸菌飲料 ○コンソメスープ</p> <p>おやつ フルーチェ</p>	<p>[エネルギー] 765 Kcal [たんぱく質] 18.6 g [脂質] 27.4 g [炭水化物] 121.9 g [塩分] 3.0 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 豚肉 について

豚肉はビタミンB1のほかにも、脂質の代謝をサポートするビタミンB2、タンパク質の代謝をサポートするビタミンB6も含んでいます。豚肉はタンパク質が豊富なため、体づくりに欠かせません。皮膚や筋肉、体を作るための必要な栄養となるので、毎日欠かさず摂りたい栄養素です。