



デイサービスセンターアルクCLASS献立表



| | 2月19日 (月) | 2月20日 (火) | 2月21日 (水) | 2月22日 (木) | 2月23日 (金) | 2月24日 (土) | 2月25日 (日) | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---------------------------------|---|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
| 昼食 | ご飯 鮭の ごま味噌焼 肉さつま 生姜醤油和え 桜漬 すまし汁 | ご飯 手作り メンチカツ のっぺい煮 春雨サラダ 昆布佃煮 味噌汁 | ご飯 シャケバーグ 切干大根の 煮物 ドレッシング和 え 果物 きのこ汁 | ご飯 ひき肉入り 野菜炒め 味噌田楽 ピリ辛和え 浅漬 味噌汁 | ご飯 鯖の生姜焼き 肉団子の根菜煮 辛子マヨ和え 浅漬 味噌汁 | 沢煮うどん 大学芋 ヨーグルト和え 甘酢漬け | ご飯 手作りカニ クリームコロッケ ひじきと じゃが芋の煮物 ゆず胡椒和え 果物 味噌汁 | | | | | | | | |
| | 間食 | 紅茶ケーキ | ヨーグルトゼリー | プレミアム おやつ | 牛乳くずもち | 南瓜ヨーグルト ケーキ | コーヒーマフィン お好み焼き | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 熱量 | 571kcal | 熱量 | 562kcal | 熱量 | 567kcal | 熱量 | 576kcal | 熱量 | 576kcal | 熱量 | 590kcal | 熱量 | 549kcal |
| | | 蛋白質 | 23.1g | 蛋白質 | 20.0g | 蛋白質 | 25.4g | 蛋白質 | 20.6g | 蛋白質 | 23.7g | 蛋白質 | 18.8g | 蛋白質 | 14.1g |
| | | 脂質 | 14.3g | 脂質 | 13.5g | 脂質 | 12.7g | 脂質 | 16.4g | 脂質 | 15.5g | 脂質 | 18.0g | 脂質 | 12.1g |
| カルシウム | | 228mg | カルシウム | 198mg | カルシウム | 216mg | カルシウム | 248mg | カルシウム | 211mg | カルシウム | 188mg | カルシウム | 176mg | |
| | 塩分 | 2.6g | 塩分 | 2.7g | 塩分 | 2.7g | 塩分 | 1.9g | 塩分 | 2.6g | 塩分 | 2.6g | 塩分 | 2.5g | |

<ーロメモ>

今回は、余分な塩分を排出する「カリウム」についての話です。カリウムは、主に野菜類（ほうれん草・アスパラガス・ブロッコリーなど）、芋類、果物（プルーン・干しあんず・バナナなど）、海藻類、牛乳、魚、納豆に多く含まれる栄養素です。

カリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外へ排出することによって血圧を下げる事が分かっています。カロリーの摂り過ぎには、十分注意しながら、これらを積極的に食べてバランスの良い食事を目指しましょう。また、腎臓の悪い人はカリウムの摂り過ぎには注意しましょう。

小さじ1杯の食塩量 食塩・・・6g 濃口醤油・・・0.9g 豆味噌・・・0.7g マヨネーズ・・・0.1g
ケチャップ・・・0.2g 中濃ソース・・・0.3g