

平成19年3月

デ イ ケ ア の 献 立

メモ		3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鮭の若草焼き 牛肉じゃが炒り煮 アスパラと茸の和え物 フルーツ	おにぎり 山菜そば なめこ豆腐 ヨーグルトサラダ	御飯 味噌汁 豚肉のピザ風 そうめんサラダ 酒粕煮 フルーツ	御飯 味噌汁 酢豚 蕪しめじの柚子和え 林檎のおろし和え フルーツ	御飯 味噌汁 巣ごもり卵 白滝のうま煮 青菜の胡麻和え フルーツ
	おやつ	ワッフル 牛乳	さつま芋のムース 牛乳	餅つき 牛乳	豆腐の抹茶ムース 牛乳	ヨーグルトババロア 牛乳
エネルギー		770cal	922kcal	1125kcal	815kcal	772kcal
たんぱく質		32.9g	34.9g	38.8g	24.3g	28.4g



ゆうゆうハウス