

平成21年12月

デイケアの献立(常食)

メモ		12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯉と野菜ニク焼き 南瓜そぼろ煮 あちゃらかぶ 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬焼き もやし胡麻酢和え 蓮根のきんぴら 果物	おにぎり コーンラーメン エビ餃子 桃のゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉柚庵焼き サバの酢物 ビーフンヌードル 果物	御飯 味噌汁 鯖焼き フキ信田煮 コールド-サラダ 果物
	おやつ	シュークリーム 牛乳 200ml 272kcal	ピーナツムース 牛乳 278kcal	生姜柚子葛湯 牛乳 170kcal	豆乳プリン 牛乳 244kcal	グレープフルーツゼリー 牛乳 188kcal
エネルギー		768kcal	923kcal	906kcal	744kcal	721kcal
たんぱく質		30.6g	33.3g	29.7g	27.6g	28.5g