

平成22年1月

デイケアの献立(常食)

メモ		1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 魚の甘酢あんかけ 比 ^レ と菜の ^レ 比 ^レ 和え 大根の酒粕煮 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 里芋の胡麻和え かぶらのスープ ^レ 煮 果物	おにぎり とろろそば 大学芋風 きなこミルクプリン	御飯 味噌汁 鮭のマスタード ^レ 焼き 大根と比 ^レ の炒め煮 法蓮草山吹和え 果物	御飯 味噌汁 千草焼き おふくろ煮 かぶらのいとり 果物
	おやつ	田舎パイ 牛乳 200ml ^レ ック 197kcal	りんごのゼリー 牛乳 197kcal	餅つき 牛乳 328kcal	ぽんかんゼリー 牛乳 186kcal	酒粕ムース 牛乳 274kcal
エネルギー		779kcal	725kcal	918kcal	722kcal	759kcal
たんぱく質		32.8g	27.1g	27.3g	31.7g	29.3g