

平成22年1月

デ イ ケ ア の 献 立 (常食)

メモ		1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き キャベツの辛子和え じゃが芋の甘辛煮 果物 御飯 140g での栄養計算です。	いなり寿司 なめこ山菜うどん 芋とツナの味噌焼き フルーツのヨーグルト和え	御飯 味噌汁 魚の照り焼き 炒り豆腐 大根サラダ 果物	御飯 味噌汁 鮭のチーズムニエル 牛蒡サラダ かぶの煮物 果物	御飯 味噌汁 鯖の黄金焼き 茹奴 さつま芋の金平 果物
	おやつ	シュークリーム 牛乳 200mlパック 276kcal	南瓜のプリン 牛乳 247kcal	手作り豆大福 牛乳 249kcal	豆乳コアプリン 牛乳 243kcal	豆腐とチーズの大福 牛乳 252kcal
エネルギー		810kcal	911kcal	828kcal	828kcal	905kcal
たんぱく質		33.2g	28.1g	34.1g	34.1g	35.8g