

平成22年3月

デイケアの献立(昼常食)

メモ		3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 チンジャオ-ス風 胡瓜とたこの和え物 わらび煮つけ 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 チキンソテー 素麺のサラダ 大根の粕煮 果物	五穀いなり ちゃんぽんうどん 豆腐サラダ ヨーグルトサラダ 果物	御飯 味噌汁 ホッケのいろつけ 長芋の含め煮 野菜炒め蒸し 果物	御飯 味噌汁 鰯のニク風味焼き 野菜豚そぼろ煮 大根サラダ 果物
	おやつ	シュークリーム 牛乳 200mlパック 276kcal	豆大福 牛乳 220kcal	南瓜プリン 牛乳 247kcal	芋ようかん 牛乳 241kcal	ココア豆乳プリン 牛乳 243kcal
エネルギー		830kcal	827kcal	822kcal	774kcal	787kcal
たんぱく質		26.9g	29.2g	35.0g	29.7g	34.9g