

平成22年3月

デイケアの献立(昼常食)

メモ		3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖の味噌焼き 里芋千草あんかけ 蕪納豆昆布和え 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 肉じゃが 豆腐の薄くｽﾞ煮 白菜朝鮮風漬物 果物	おにぎり ラーメン 南瓜ミルク煮 ココアプリン	御飯 味噌汁 肉豆腐風ごった煮 里芋ずんだ和え マカロニサラダ 果物	御飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き カニのマリネﾀﾞ風 高野豆腐そぼろ煮 果物
	おやつ	おぼろか月 牛乳 200mlﾊﾟｯｸ 202kcal	モカ豆乳プリン 牛乳 239kcal	水ようかん 牛乳 223kcal	ぽんかんゼリー 牛乳 178kcal	みたらし団子 牛乳 206kcal
エネルギー		723kcal	719kcal	793kcal	755kcal	720kcal
たんぱく質		30.6g	31.1g	27.6g	30.7g	34.4g