

平成22年3月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 銀鱈の華風辛焼き 法蓮草の胡麻和え じゃが芋の金平 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 豚肉じゃが チーズ入りキャベツサラダ 冬瓜のスープ煮 果物	御飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き 白菜の酢物 南瓜の煮つけ 果物	御飯 味噌汁 豆腐と豚肉の煮物 わかしのピーマン和え コンヤク味噌炒め 果物	えびピラフ 味噌煮込み風うどん 里芋のずんだ和え 洋梨缶のゼリー
	おやつ	田舎パイ 牛乳(200mlパック) 217kcal	桃ヨーグルトムース 牛乳 258kcal	キャラットゼリー 牛乳 212kcal	パンプディング 牛乳 245kcal	林檎ジュースゼリー 牛乳 192kcal
エネルギー		790kcal	761kcal	808kcal	717kcal	745kcal
たんぱく質		27.0g	29.4g	32.0g	31.6g	28.7g