

平成22年4月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 空揚げ中華あん 胡麻和え 大根炒め煮 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 豚肉と豆腐の味噌煮 さつま芋煮 白菜サラダ 果物	御飯 味噌汁 赤魚の里蒸し スパゲティサラダ 大根のきんぴら 果物	たけのこ御飯 味噌汁 千草焼き じゃが芋炒り煮 なめこの和え物 果物	おにぎり 稲荷とろろそば 南瓜のミルク煮 フルーチェ
	おやつ	水ようかん 牛乳(200mlパック) 223kcal	キャロットゼリー 牛乳 204kcal	ハチミツヨーグルトゼリー 牛乳 215kcal	彩りこはぎ 牛乳 213kcal	フルーツ牛乳プリン 牛乳 205kcal
エネルギー		813kcal	705kcal	740kcal	721kcal	703kcal
たんぱく質		29.4g	24.0g	31.8g	30.3g	23.9g