

平成22年6月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>昼食</b>	御飯 味噌汁  茄子豚肉并油炒め 中華風酢の物 わらび煮付け 果物  御飯 140g での栄養計算 です。	おにぎり  チャンポン麺 豆腐サラダ 果物のヨーグルト和え	御飯 味噌汁  鶏肉のもろみ焼き そうめんサラダ 大根の酒粕煮 果物	御飯 味噌汁  ほっけいろつけ 長芋なめこ酢物 ポテトフライ炒め物 果物	御飯 味噌汁  はんぺんのピカタ 野菜そばろ煮 胡瓜の酢物 果物
	<b>おやつ</b>	おはぎ 牛乳(200mlパック) 213kcal	豆腐入りケーキ 牛乳 227kcal	ケーキ 牛乳 261kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal	ココア豆乳プリン 牛乳 239kcal
エネルギー		718kcal	959kcal	784kcal	880kcal	785kcal
たんぱく質		19.3g	41.0g	28.2g	26.0g	29.4g