

平成22年6月

# デイケアの献立(昼の常食)

| メモ    |            | 6月28日   | 6月29日  | 6月30日  | 7月1日   | 7月2日  |
|-------|------------|---|--|--|--|---|
|       |            | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   |
|       | <b>昼食</b>  | 御飯<br>味噌汁<br><br>鮭の切身ソース焼き<br>おふくろ煮<br>ピーナツ和え<br>果物<br><br>軟ご飯 170g での栄養計算<br>です。 | 御飯<br>味噌汁<br><br>豚肉のピザ風焼き<br>胡瓜の酢物<br>山菜の煮付け<br>果物 | 御飯<br>味噌汁<br><br>鯖の洋風照り焼き<br>南瓜マカロニサラダ<br>白菜粕煮<br>果物 | 御飯<br>味噌汁<br><br>豚肉の生姜焼き<br>玉葱卵とじ<br>ソト蛸のおろし和え<br>果物 | ひじき入稲荷寿司<br><br>山かけそば<br>韓国風お好み焼き<br>蟹入りサラダ<br>果物 |
|       | <b>おやつ</b> | シュークリーム<br>牛乳(200mlパック)<br>272kcal  | 豆乳ココアプリン<br>牛乳<br>239kcal                          | あんぱん<br>牛乳<br>264kcal                                | 南瓜プリン<br>牛乳<br>243kcal                               | 芋ようかん<br>牛乳<br>237kcal                            |
| エネルギー |            | 880kcal   | 797kcal  | 870kcal  | 768kcal  | 945kcal   |
| たんぱく質 |            | 34.8g   | 32.0g  | 32.8g  | 30.3g  | 33.9g   |