

平成22年8月

# ディアの献立(昼の常食)

メモ		8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	休みです	御飯 味噌汁  大根と豚肉の煮物 長芋のサラダ 冷奴 果物	御飯 味噌汁  ホッケのいろつけ キャベツカレー香炒め 法蓮草の胡麻和え 果物	御飯 味噌汁  ｽﾊﾟﾝﾈｯﾄﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 山くらげ炒り煮 大根サラダ 果物	板昆布巻き  冷しとろろそば 南瓜のｼｯｸ煮 青菜おかか和え オレンジゼリー
	おやつ	軟ご飯 170g での栄養計算 です  牛乳 (200mlﾊﾟｯｸ)	水ようかん 牛乳 223kcal	人参のプリン 牛乳 207kcal	洋梨ゼリー 牛乳 180kcal	プリン 牛乳 205kcal
エネルギー		kcal	770kcal	748kcal	810kcal	770kcal
たんぱく質		g	31.9g	26.3g	32.3g	29.0g