

平成22年9月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き お袋煮 キャベツのサラダ 果物 軟ご飯 170g での栄養計算 です	紫蘇じゃこ御飯 冷し中華 和え物 卵豆腐 グレープフルーツ	御飯 味噌汁 ブリの照り焼き 冷奴 白菜サラダ 果物	御飯 味噌汁 夏野菜の煮込み マカロニサラダ かぶ塩昆布和え オレンジゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 中華風酢物 山芋味噌田楽 果物
	おやつ	桃のシャーベット 牛乳(200mlパック) 226kcal	トマトのジュレ 牛乳 183kcal	芋ようかん 牛乳 204kcal	抹茶小豆ゼリー 牛乳 202kcal	ピーナツプリン 牛乳 251kcal
エネルギー		774kcal	808kcal	812kcal	707kcal	784kcal
たんぱく質		31.3g	34.1g	38.2g	21.4g	31.4g