

平成22年9月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10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  豚茄子オムレツ炒 キャベツ中華風酢物 わらび煮付け 果物  軟ご飯 170g での栄養計算 です	おにぎり  サラダうどん 南瓜ミルク煮 華風くずもち黒蜜	御飯 味噌汁  牛肉豆腐 サラダそうめん さつま芋煮 果物	御飯 味噌汁  かみ鱈の揚げ煮 長いもなめこ酢物 五目野菜煮物 果物	御飯 味噌汁  ほっけ魚いろつけ 野菜のそぼろ煮 白菜とタコの酢物 果物
	<b>おやつ</b>	シュークリーム 牛乳(200mlパック) 272kcal	りんごゼリー 牛乳 174kcal	洋梨ゼリー 牛乳 167kcal	オレンジゼリー 牛乳 162kcal	グレープフルーツゼリー 牛乳 165kcal
エネルギー		788kcal	681kcal	762kcal	754kcal	695kcal
たんぱく質		25.9g	22.6g	24.3g	29.7g	26.5g