

平成22年9月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	松茸御飯 味噌汁 炊き合わせ 中華風酢の物 柴漬け 果物 軟ご飯 170g での栄養計算 です	軟飯 味噌汁 鰯の甘酢あんかけ 春雨サラダ 大根酒粕煮 果物	御飯 味噌汁 鮭のムニエル 野菜のそぼろ煮 白菜朝鮮風漬物 デザートムース	御飯 味噌汁 かつおのフライ なめこ長芋酢もの じゃが芋野菜煮 果物	昆布のおにぎり チャンポン麺 豆腐のサラダ 杏仁豆腐
	おやつ	ムース大福 牛乳(200mlパック) 230kcal	オレンジゼリー 牛乳 167kcal	十円饅頭 牛乳 283kcal	彩りおはぎ 牛乳 213kcal	りんごゼリー 牛乳 176kcal
エネルギー	計	776kcal	648kcal	880kcal	853kcal	561kcal
たんぱく質	計	28.4g	28.5g	33.2g	33.6g	21.2g