

平成22年10月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖の照り焼き 南瓜マカロニサラダ 牛筋と大根の煮物 果物 軟ご飯 170g での栄養計算 です	御飯 味噌汁 鮭の切身ソテー焼き 五目きんぴら 春雨マネズミ和え 果物	御飯 味噌汁 肉団子のスープ煮 炊き合わせ ソフト柴漬け 果物	御飯 味噌汁 かた鯉のムニエル ミザ風サラダ 冬瓜のあんかけ 果物	いなり寿司 とろろ山菜そば 野菜の友禅和え フルーツ入りパンポンデング
	おやつ	シュークリーム 牛乳(200mlパック) 272kcal	さつま芋のプリン 牛乳 256kcal	鯛焼き 牛乳 211kcal	南瓜プリン 牛乳 243kcal	芋ようかん 牛乳 237kcal
エネルギー	計	828kcal	957kcal	688kcal	746kcal	715kcal
たんぱく質	計	30.8g	33.7g	23.7g	33.2g	25.7g