

平成22年10月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		10月18日	10月19日	10月20日 (ゆうゆう祭)	10月21日	10月22日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 いり鶏 ゆとちゅうのソテー 小蕪のサラダ 果物 軟ご飯 170g での栄養計算 です	昆布のおにぎり いなりうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち	散らし寿司 清まし汁 煮物盛合せ 法蓮草胡麻和え ルンゼデザート	御飯 味噌汁 鯖の揚げ煮 長いもの酢物 豚じゃが 果物	御飯 味噌汁 ほっけのいろつけ 白菜の酢物 大根の粕煮 果物
	おやつ	薄皮まんじゅう 牛乳(200mlパック) 199kcal	ヨーヨー牛乳ゼリー 牛乳 202kcal	和菓子 ミニパック100%ジュース 118kcal	抹茶ゼリー 牛乳 202kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal
エネルギー	計	737kcal	751kcal	685kcal	858kcal	659kcal
たんぱく質	計	24.0g	25.9g	25.5g	31.4g	24.8g