

平成22年11月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  がんも炊き合わせ 白菜華風酢の物 イカのソテー 果物  軟ご飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	御飯 味噌汁  鰯甘酢あんかけ 春雨マネズ 和え 大根の酒粕煮 果物	山菜栗おこわ 味噌汁  湯葉包み煮物 タコのおろし和え ソフト柴漬け 芋ようかん	御飯 味噌汁  鶏肉のチーズ焼き 白菜しめじ南蛮漬 田舎煮 果物	昆布のおにぎり  ちゃんぽん麺 南瓜の田楽 杏仁豆腐
	おやつ	シュークリーム 牛乳(200mlパック) 272kcal	手作りバナナクレープ 牛乳 269kcal	黒蜜饅頭 牛乳 204kcal	ムース大福 牛乳 230kcal	鯛焼き 牛乳 211kcal
エネルギー	計	794kcal	749kcal	798kcal	796kcal	738kcal
たんぱく質	計	29.0g	31.6g	24.3g	30.3g	27.9g