

平成22年11月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3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 ゆとねぎのソテー 小蕪のサラダ 果物 軟御飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	御飯 味噌汁 ほっけ魚のいろづけ キャベツと浅蜷辛子和 大根酒粕煮 果物	御飯 味噌汁 鯖の田楽 長いもの酢物 野菜豚肉そぼろ煮 果物	御飯 味噌汁 鯖の西京漬焼き 里芋の京風煮 白菜キムチ和え 果物	ツマヨ昆布おにぎり いなりうどん 南瓜のミルク煮 ココア豆乳プリン
	おやつ	シュークリーム 牛乳(200mlパック) 272kcal	芋ようかん 牛乳 237kcal	南瓜焼きプリン 牛乳 247kcal	カステラクレープ 牛乳 327kcal	今川焼き 牛乳 195kcal
エネルギー	計	830kcal	728kcal	842kcal	882kcal	825kcal
たんぱく質	計	25.5g	28.6g	32.8g	35.5g	31.2g