

平成22年12月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鱈野菜あんかけ 南瓜の鶏そぼろ煮 あちゃら蕪 果物 軟御飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	昆布のおにぎり あんかけラーメン 里芋まんじゅう ヨーヒ-牛乳プリン	御飯 味噌汁 筑前煮 キャベツ ^ツ とネズ ^ズ 和え 白菜の卵とじ フルーツポンチ	御飯 味噌汁 豚肉の柳川煮 キャベツ ^ツ の酢物 豆腐 ^フ と ^ツ 煮 果物	御飯 味噌汁 鯖の味噌漬焼き 大根の煮物 白菜と柿の ^フ ン ^サ ダ ^ダ 果物
	おやつ	どらやき 牛乳(200ml ^パ ック) 240kcal	抹茶ゼリー 牛乳 180kcal	小豆プリン 牛乳 222kcal	柚子香葛湯 牛乳 170kcal	ポンカンゼリー 牛乳 178kcal
エネルギー	計	726kcal	754kcal	754kcal	738kcal	742kcal
たんぱく質	計	31.1g	28.9g	26.9g	31.6g	29.7g