

平成23年1月

# デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  菊しゅうまい 三色おろし和え やわらか柴漬け 果物  軟御飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	御飯 味噌汁  鯖の洋風照り焼き 南瓜とマカロニのサラダ 大根と牛肉の煮物 果物	御飯 味噌汁  オムレツ 里芋煮 たこのおろし和え 果物	御飯 味噌汁  鮭の杓付ソース焼き 五目きんぴら 春雨サラダ 果物	いなりすし  山菜うどん 大根友禅風漬 湯豆腐
	おやつ	ぜんざい 牛乳(200mlパック) 225kcal	ミルクヒゼリー 牛乳 184kcal	和菓子 牛乳 217kcal	抹茶ゼリー 牛乳 205kcal	パンプディング 牛乳 232kcal
エネルギー	計	827kcal	776kcal	731kcal	879kcal	606kcal
たんぱく質	計	30.2 g	30.1g	29.3g	33.4g	25.2g