

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 |