

平成23年1月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯉の甘酢あんかけ 菜の花の山葵和え さつまいもの煮物 果物 軟御飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	昆布のおにぎり 焼きそば さつまいもクリーム煮 コーヒーゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 里芋の胡麻和え カブのスープ煮 果物	御飯 味噌汁 ｽﾊﾟﾝﾈｯｼｭﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 大根と浅利ﾁｷﾝ煮 いろいろとり 果物	御飯 味噌汁 千草焼き お袋煮 法蓮草和え物 果物
	おやつ	薄皮まんじゅう 牛乳(200mlパック) 190kcal	豆乳ｺｰﾌﾟﾘﾝ 牛乳 239kcal	餅 牛乳 320kcal	抹茶ゼリー 牛乳 180kcal	桃のクラフティ 牛乳 262kcal
エネルギー	計	812kcal	803kcal	851kcal	742kcal	794kcal
たんぱく質	計	34.1 g	24.9g	31.3g	31.4g	33.5g