

平成23年1月

デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 炒り鶏 ゆとねぎのソテー かぶらのサラダ 果物 軟御飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	高菜おにぎり チャンポン麺 大根の友禅漬け 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 ほっけのいろつけ じゃが芋サラダ 法蓮草胡麻和え 果物	御飯 味噌汁 魚カレーかけ 長芋なめこ酢物 のっぺい煮 果物	御飯 味噌汁 鯖のおろし煮 白菜酢物 大根酒粕煮 果物
	おやつ	今川焼き 牛乳(200mlパック) 195kcal	茹で小豆のゼリー 牛乳 232kcal	芋ようかん 牛乳 237kcal	豆乳ムース 牛乳 237kcal	和菓子 牛乳 214kcal
エネルギー	計	747kcal	701kcal	772kcal	776kcal	854kcal
たんぱく質	計	25.6g	28.8g	31.3g	32.6g	27.4g