

平成23年1月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖の洋風照り焼き キャベツ華風和え チンゲン菜炒め煮 果物 軟御飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	散らし寿司 あんかけラーメン さつま芋ミルク煮 グレープフルーツゼリー	御飯 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ビーツのスープ煮 大根の和風和え 果物	御飯 味噌汁 鰯の照り焼き 梅肉和え じゃが芋の金平 果物	御飯 味噌汁 鶏肉と大根煮物 蕪のマネズ和え 里芋千草あんかけ 果物
	おやつ	シュークリーム 牛乳(200mlパック) 272kcal	じゃが餅 牛乳 212kcal	洋梨のゼリー 牛乳 191kcal	節分の豆 牛乳 170kcal	クリームパン 牛乳 218kcal
エネルギー	計	878kcal	858kcal	705kcal	695kcal	797kcal
たんぱく質	計	33.6g	28.8g	24.5g	31.1g	31.3g