

平成23年2月

# デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  いり鶏 ゆと絹さや炒め 小蕪のサラダ 果物  御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	昆布おにぎり  牛煮込みうどん フルーツおろし和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁  鱈華風辛み焼き おふくろ煮 法蓮草の胡麻和え 果物	御飯 味噌汁  八宝菜 長芋なめこ酢物 ギョウザ 果物	御飯 味噌汁  鯖のおろし煮 白菜酢物 大根の酒粕煮 果物
	おやつ	くずもち 牛乳(200mlパック) 258kcal	鯛焼き 牛乳 211kcal	豆腐寒天 牛乳 177kcal	ミルクヒゼリー 牛乳 184kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal
エネルギー	計	803kcal	696kcal	631kcal	738kcal	845kcal
たんぱく質	計	25.0g	23.8g	30.5g	27.7g	31.5g