平成２３年２月　　デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		２月２８日 月曜日	３月１日 火曜日	３月２日 水曜日	３月３日 木曜日	３月４日 金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鰤の辛味焼き うのはな炒り煮 良京漬 果物 御飯 150g での栄養計算です（米 60g）	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き キャベツサラダ 大根中華炒め煮 果物	御飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き 大根のﾖﾈｰｽﾞ和え ふきの信田煮 果物	散らし寿司 味噌汁 海老団子のﾁﾘｿｰｽ 菜の花お浸し 南瓜のそぼろ煮 果物	おにぎり 焼きそば 子蕪生姜和え 湯豆腐 フルーツサラダ
	おやつ	苺のクレープ 牛乳（200ml ﾊﾟｯｸ） 220kcak	豆腐のｾﾞﾗﾁﾝ寄せ 牛乳 227kcal	ミルクようかん 牛乳 221kcal	桜餅（道明寺） 牛乳 243kcal	よもぎアンパン 牛乳 264kcal
エネルギー　計		766kcal	825kcal	772kcal	772kcal	777kcal
たんぱく質　計		28.8g	33.5g	32.1g	36.2g	30.1g

ゆうゆうハウス