

平成23年3月

# デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  鯖の味噌焼き 里芋千草あんかけ 蕪の昆布和え 果物  御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	紫蘇おにぎり  ラーメン 南瓜ミルク煮 コアミルクプリン	御飯 味噌汁  豚肉じゃが 豆腐薄くず煮 白菜朝鮮風漬物 果物	御飯 味噌汁  肉豆腐風煮 里芋ずんだ和え マカロニサラダ 果物	御飯 味噌汁  赤魚の粕漬け焼き にかまリネサラダ 鶏ぼろ高野豆腐 果物
	おやつ	苺クレープ 牛乳(200mlパック) 212kcal	水ようかん 牛乳 223kcal	酒粕ムース 牛乳 254kcal	抹茶プリン 牛乳 240 kcal	大福もち 牛乳 230kcal
エネルギー	計	743kcal	746kcal	734kcal	813kcal	752kcal
たんぱく質	計	30.7g	26.6g	31.0g	33.5g	35.7g

ゆうゆうハウス