

平成23年3月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3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 丸山炊き合わせ 中華風酢もの イカのソテー 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	御飯 味噌汁 かす鱈甘酢あんかけ 春雨サラダ 酒粕煮 洋梨ゼリー	御飯 味噌汁 豆腐と豚肉味噌煮 たこの酢物 蕪人参炒り煮 果物	御飯 味噌汁 鶏肉チーズ焼き 白菜しめじ南蛮漬 田舎煮 桃ヨーグルト	おにぎり とろろ山菜そば 大根の友禅漬け パンプディング 果物
	おやつ	桜小餅 牛乳(200mlパック) 194kcal	わらび餅 牛乳 229kcal	豆腐寒天 牛乳 177kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal	鯛焼き 牛乳 211kcal
エネルギー	計	743kcal	725kcal	676kcal	787kcal	680kcal
たんぱく質	計	29.0g	30.1g	24.2g	31.1g	24.5g