

平成23年3月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 豚肉生姜焼き マカロニサラダ じゃが芋甘辛炒め 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	御飯 味噌汁 豚肉じゃが キャベツサラダ 冬瓜のスープ煮 果物	御飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き 白菜炒め 風和え物 南瓜の煮物 果物	御飯 味噌汁 豆腐と豚肉の煮物 法蓮草の胡麻和え コンヤク味噌炒め 果物	エビピラフ 味噌煮込みうどん 朝鮮風漬物 いちじくゼリー
	おやつ	抹茶ゼリー 牛乳(200mlパック) 180kcal	ココア豆乳プリン 牛乳 239kcal	リンゴゼリー 牛乳 176kcal	水ようかん 牛乳 223kcal	ムース大福 牛乳 230kcal
エネルギー	計	750kcal	794kcal	796kcal	675kcal	735kcal
たんぱく質	計	29.7g	29.5g	31.1g	26.9g	30.0g