

平成23年4月

# デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>昼食</b>	御飯 味噌汁  すき焼き風煮 胡瓜の粕和え 冷奴 果物  御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	おにぎり  あんかけラーメン さつま芋クリーム煮 ヨーグルトプリンソース添え	御飯 味噌汁  赤魚の粕漬け焼き 南瓜のサラダ 法蓮草胡麻和え 果物	御飯 味噌汁  肉団子の煮物 マカロニサラダ 白菜の卵とじ フルーツ&ゼリーポンチ	御飯 味噌汁  魚と野菜香味煮 キャベツサラダ ウチャンプルー 果物
	<b>おやつ</b>	カステラ 牛乳(200mlパック) 222kcal	洋梨ゼリー 牛乳 167kcal	抹茶プリン 牛乳 240kcal	グレープジュースのゼリー 牛乳 183kcal	ミニアンパン 牛乳 264kcal
エネルギー	計	719kcal	813kcal	793kcal	779kcal	711kcal
たんぱく質	計	32.7g	28.7g	31.9g	28.2g	33.9g