

平成23年6月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鰯のニク焼き 山菜の煮付け 春雨マヨネーズ和え 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 鶏マヨネーズ 味噌焼き 白菜サラダ ジャガ芋煮物 フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 鮭のスタート 焼き しらすおろし和え 法蓮草卵とじ 果物	ご飯 味噌汁 赤魚のあんかけ わらび炒り煮 柿ハツ胡麻酢和え 果物	鰻寿司 オム焼きそば ミソ缶おろし和え 杏仁豆腐
	おやつ	わらび餅 牛乳(200mlパック) 218kcal	薄皮まんじゅう 牛乳 283kcal	抹茶蒸しパン 牛乳 210kcal	茹小豆入りゼリー 牛乳 232kcal	抹茶ゼリー 牛乳 158kcal
エネルギー	計	765kcal	815kcal	752kcal	742kcal	731kcal
たんぱく質	計	32.5g	27.8g	33.5g	31.6g	27.4g