

平成23年7月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鯖の洋風照り焼き そうめんサラダ 大根粕煮 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 茄子の田楽 タコのおろし和え 果物	ご飯 味噌汁 酢豚 青菜のなめこ和え 山菜と揚げ煮物 果物	押し寿司(鰯) 七夕そうめん つゆ 湯葉饅頭の煮物 冷奴	ご飯 味噌汁 鮭のマネー炙り焼き おふくろ煮 ピーナツ和え 果物
	おやつ	飲む野菜ゼリー 牛乳(200mlパック) 158kcal	よもぎ餅風 牛乳 197kcal	わらびもち黄粉 牛乳 200kcal	天の川ゼリー 牛乳 172kcal	抹茶ゼリー 牛乳 226kcal
エネルギー	計	731kcal	688cal	772kcal	638kcal	845kcal
たんぱく質	計	29.6g	23.9g	21.3g	23.6g	34.4g