

平成23年7月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌漬け焼き ｽﾊﾟゲﾃﾞｻﾗﾀﾞ 豆腐のそぼろ煮 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	梅干しおにぎり 味噌ラーメン キャベツ炒め 冷奴 果物ヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉味噌煮 シーフードサラダ 青菜と湯葉辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の蒲焼き じゃが芋きんぴら 棒棒鶏 みかんゼリー	ご飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き 長芋のサラダ 豆腐と野菜炒め物 果物
	おやつ	三色豆ゼリー 牛乳(200mlﾊﾟｯｸ) 206kcal	黒糖饅頭 牛乳 283kcal	小豆入り蒸しパン 牛乳 226kcal	洋梨缶のゼリー 牛乳 167kcal	パンプディング 牛乳 250kcal
エネルギー	計	791kcal	770cal	732kcal	745kcal	846kcal
たんぱく質	計	36.9g	29.6g	26.3g	27.4g	41.4g