平成２３年8月　デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		8月1日 月曜日	8月2日 火曜日	8月3日 水曜日	8月4日 木曜日	8月5日 金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鯖のﾆﾝﾆｸ焼き 茄子と素麺煮 長芋の甘酢和え 枝豆 御飯 150g での栄養計算です（米 60g）	ご飯 味噌汁 鶏ﾓﾓのもろみ焼き 白菜サラダ じゃが芋煮 ｵﾚﾝｼﾞ缶とｾﾞﾘｰ	ご飯 味噌汁 甘塩鮭の焼き物 みぞれ酢和え 玉葱の卵とじ 果物	ご飯 味噌汁 赤魚のあんかけ わらびの炒り煮 ｷｬﾍﾞﾂ胡麻酢和え 果物	鰻寿司 冷やし中華 お好み焼き 杏仁豆腐
	おやつ	野菜入り蒸しパン 牛乳（200ml ﾊﾟｯｸ） 203kcak	ミルクようかん 牛乳 215kcal	豆乳アイス 牛乳 234kcal	カステラ 牛乳 197kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal
エネルギー　計		675kcal	763cal	731kcal	770kcal	789kcal
たんぱく質　計		30.0g	328.5g	34.9g	32.0g	33.4g

ゆうゆうハウス