

平成23年9月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鯖いろつけ 中華風酢の物 わらび煮付け 枝豆 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 鶏肉の印味噌焼き 白菜サラダ じゃが芋煮物 果物缶 & ゼリー	ご飯 味噌汁 煮カレイ みぞれ酢和え さつま芋煮 果物	ご飯 味噌汁 鮭のムニエルタルロス 糸こんにゃく炒り煮 キャベツの胡麻酢和え 果物	高菜おにぎり チャンポン麺 枝豆 杏仁豆腐
	おやつ	桃のクラフティ 牛乳 (200mlパック) 210kcal	黒糖葛餅 牛乳 168kcal	豆乳プリン 牛乳 234kcal	オレンジゼリー 牛乳 164kcal	パンプディング 牛乳 250kcal
エネルギー	計	637kcal	675cal	597kcal	696kcal	604kcal
たんぱく質	計	31.0g	25.9g	27.6g	29.7g	27.6g