

平成23年9月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  酢豚 青菜糸寒天和え物 山菜の煮付け メロン  <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small>	ひじき五穀ご飯 味噌汁  肉じゃが なめこの酢物 赤しば漬 バナナ	ご飯 味噌汁  鯖の洋風照り焼き そうめんサラダ 大根の粕煮 巨峰	ご飯 味噌汁  鮭のマネズミ焼き おふくろ煮 イカゴンのピリッと和え バナナ	みょうがご飯  山菜とろろそば 枝豆 フルーツカクテル
	おやつ	月見まんじゅう 牛乳(200mlパック) 257kcal	わらび餅 牛乳 217kcal	抹茶ゼリー 牛乳 158kcal	芋ようかん 牛乳 220kcal	今川焼き 牛乳 195kcal
エネルギー	計	814kcal	711cal	699kcal	839kcal	615kcal
たんぱく質	計	25.7g	21.1g	29.2g	34.3g	25.7g