

平成23年9月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	松茸ご飯 味噌汁 炊き合わせ 白菜中華風酢物 柔らか柴漬 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	海苔巻き 月見うどん 枝豆 法蓮草かか和え 豆乳プリン ムース	ご飯 味噌汁 加工鰯甘酢あんかけ 春雨サラダ 大根の粕煮 果物	ご飯 味噌汁 豚肉のとろみ煮 蕪とかと卵サラダ 南瓜のいとこ煮 バナナ	ご飯 味噌汁 魚フライ 長芋酢物 法蓮草胡麻和え フルーツゼリー
	おやつ	南瓜餡饅頭 牛乳(200mlパック) 257kcal	芋ようかん 牛乳 217kcal	ショートケーキ 牛乳 158kcal	わらび餅 牛乳 220kcal	おはぎ 牛乳 217kcal
エネルギー	計	790kcal	725cal	892kcal	732kcal	822kcal
たんぱく質	計	26.0g	30.7g	31.8g	25.1g	28.7g