

平成23年10月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  鯖の照り焼き キャベツ酢物 とろみおでん 果物  <small>御飯 150g での栄養計算                      です(米 60g)</small>	ご飯 味噌汁  鰯の黄金焼き おふくろ煮 野菜の梅しゃぶ 果物	ご飯 味噌汁  鮭粕漬け焼き 冷奴 大根の味噌煮 果物	ご飯 味噌汁  ほっけいろつけ 中華風酢の物 わらび煮つけ 桃ヨーグルト	おにぎり  てんぷらうどん 南瓜のミルク煮 黒糖くず餅
	おやつ	モカ豆乳プリン 牛乳(200mlパック) 237kcal	豆腐寒天 牛乳 163kcal	小豆入り蒸パン 牛乳 207kcal	芋ようかん 牛乳 230kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal
エネルギー	計	787kcal	669cal	757kcal	714kcal	879kcal
たんぱく質	計	33.9g	32.4g	33.5g	28.1g	24.4g