

平成23年10月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	栗おこわ風 味噌汁 海老湯葉巻天ぷら なめこ入り浸し 軟らかつば漬 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 鶏もも照り焼き 白菜の酢物 厚揚げの煮物 ルツ & せり混	ご飯 味噌汁 豚肉じゃが みぞれ酢和え 甘藷の煮物 果物	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 白滝炒り煮 キャベツ胡麻酢和え 果物	おにぎり(昆布) あんかけ具ラーメン 枝豆 杏仁豆腐
	おやつ	黒糖饅頭 牛乳(200mlパック) 237kcal	わらび餅 牛乳 163kcal	豆乳プリン 牛乳 207kcal	抹茶ゼリー 牛乳 230kcal	あんパン 牛乳 272kcal
エネルギー	計	849kcal	724cal	743kcal	684kcal	663kcal
たんぱく質	計	26.5g	25.1g	24.8g	30.3g	26.8g