

平成23年10月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28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 糸寒天青菜和え物 山菜の煮付け 果物 <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small>	菜めしおにぎり オム焼きそば おろし和え フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 鯖の洋風照り焼き 素麺サラダ のっぺい風煮 果物	ご飯 味噌汁 鮭のマネズ 焼き おふくろ煮 イカゴンのピラツ和え 果物	ご飯 味噌汁 豚肉じゃが 白菜の酢物 蓮根サラダ 伊予缶のゼリー
	おやつ	芋ようかん 牛乳(200mlパック) 242kcal	黒糖饅頭 牛乳 211kcal	りんご杏仁 牛乳 162kcal	ミルク黒糖くず餅 牛乳 188kcal	小豆入り蒸パン 牛乳 216kcal
エネルギー	計	808kcal	705cal	714kcal	807kcal	756kcal
たんぱく質	計	25.3g	25.0g	30.2g	33.4g	25.8g