

平成23年10月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 赤ずきの粕煮 果物  <small>御飯 150g での栄養計算                      です(米 60g)</small>	稲荷すし  とろろそば 野菜ささみ酢和え 抹茶豆乳プリン	ご飯 味噌汁  鶏肉のチーズ焼き 蟹かまサラダ 田舎煮 果物	山菜栗おこわ風 味噌汁  炊き合わせ タコのおろし和え 奈良漬 芋ようかん	ご飯 味噌汁  鰯の甘酢あんかけ 中華風酢物 味噌煮 洋梨のゼリー
	おやつ	クリームパン 牛乳(200mlパック) 248kcal	野菜ジュースゼリー 牛乳 147kcal	わらび餅 牛乳 217kcal	蒸し饅頭 牛乳 257kcal	りんご杏仁豆腐 牛乳 162kcal
エネルギー	計	840kcal	602cal	811kcal	851kcal	604kcal
たんぱく質	計	33.0g	25.6g	28.8g	25.7g	28.7g