

平成23年11月

デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 いり鶏 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ ポンデガートムス <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small>	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き キャベツの酢物 洋風おでん煮 果物	ご飯 味噌汁 かつおの黄金焼き お袋煮 豚肉梅しゃぶ風 オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 八宝菜 法蓮草和え物 冷奴 果物	昆布おにぎり てんぷらうどん 南瓜の牛乳煮 黒糖カルシウム汁風
	おやつ	手作りココア蒸パン 牛乳(200mlパック) 248kcal	豆乳ムース 牛乳 147kcal	芋ようかん 牛乳 217kcal	あんぱん 牛乳 257kcal	シュークリーム 牛乳 162kcal
エネルギー	計	806kcal	815cal	736kcal	772kcal	784kcal
たんぱく質	計	25.9g	35.0g	34.2g	33.3g	23.0g