

平成23年11月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  菊しゅうまい 友禅豆腐 長芋甘酢和え 果物  <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small>	ご飯 味噌汁  鮭の照り焼き 長芋サラダ じゃが芋と牛肉煮物 果物	ご飯 味噌汁  ｶｽﾞ鯉甘酢あんかけ 卵サラダ 大根の酒粕煮 果物	ご飯 味噌汁  厚揚げと豚肉味噌煮 春雨サラダ 苜のとろろ和え 果物	菜めしおにぎり  ちゃんぽん麵 フルーツおろし和え 杏仁豆腐
	おやつ	黒糖饅頭 牛乳(200mlパック) 233kcal	ミルク黒糖饅頭 牛乳 188kcal	ショートケーキ 牛乳 317kcal	フルーツサンド 牛乳 250kcal	わらび餅 牛乳 213kcal
エネルギー	計	776kcal	762cal	939kcal	811kcal	638kcal
たんぱく質	計	34.8g	31.3g	34.7g	29.7g	22.2g