

平成23年11月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉味噌煮 切干大根の煮付け 南瓜サラダ 果物 <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small>	ご飯 味噌汁 鰯のおろしポン酢 白滝炒り煮 大根と卵のサラダ フルーツ&ゼリー	蟹ご飯 味噌汁 ｶﾞｽﾞ鰯にﾍﾙｰｽ添え 白菜としめじ南蛮漬 野菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き さつま芋煮 ｷﾞﾊﾞｯ胡麻酢和え 果物	巻き寿司 とろろそば ｷﾞョｳザ皮のﾋﾟｻﾞ風 果物ﾕｰｸﾞﾙﾄ和え
	おやつ	金時豆のようかん 牛乳(200mlパック) 217kcal	スイートポテト 牛乳 268kcal	おはぎ 牛乳 220kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal	抹茶ムース 牛乳 254kcal
エネルギー	計	809kcal	837cal	759kcal	862kcal	753kcal
たんぱく質	計	29.4g	32.8g	34.3g	32.8g	28.5g