

平成23年11月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き お浸し 大根の胡麻よごし 果物 <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small>	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き キヤベツ味噌煮 春雨華風和え オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 鮭と白菜のスープ煮 ｶﾞﾌﾞﾌﾞのサラダ 里芋の煮つけ 果物	ご飯 味噌汁 鶏じゃが こかぶの塩昆布和 ビーフンヌードル 果物	枝豆ごはん いなりうどん 豆腐サラダ フルーツゼリー
	おやつ	ムース大福 牛乳(200mlパック) 217kcal	ヨーグルトケーキ 牛乳 268kcal	豆乳杏仁 牛乳 220kcal	ピーナツバターサンド 牛乳 272kcal	黒糖まんじゅう 牛乳 254kcal
エネルギー	計	768kcal	798cal	840kcal	661kcal	824kcal
たんぱく質	計	31.2g	34.3g	35.2g	23.3g	33.5g