

平成25年9月

# デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  煮魚 そうめんサラダ のっぺい風煮 無花果コンポート  御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	おにぎり  味噌ラーメン おろし和え フルーツヨーグルトサラダ	ご飯 味噌汁  鰯の中華あんかけ 法蓮草胡麻和え 南瓜の田楽 果物	ご飯 味噌汁  鮭山路焼き キャベツ酢物 粕煮 果物	ご飯 味噌汁  じゃが芋の煮物 卵サラダ 大豆とさつま芋甘煮 果物
	おやつ	南瓜プリン 牛乳 (200mlパック) 282kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal	小豆入りヨーヨーゼリー 牛乳 196kcal	りんごババロア 牛乳 205kcal	小倉蒸パン 牛乳 267kcal
エネルギー	計	852kcal	753kcal	667kcal	724kcal	854kcal
たんぱく質	計	28.6kg	28.2g	30.0g	32.9g	28.9g