

平成25年9月 **デイケアの献立(昼の軟食)**

メモ		9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
献立作成者 森田栄養士	昼食	ご飯 味噌汁 卵とじ 白菜の酢物 冬瓜のあんかけ 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 野菜のとろみ煮 マカロニサラダ きのことろろあえ 果物	五穀いなり寿司 味噌汁 オム焼きそば 豆腐のサラダ 葛入りフルーッケル	ご飯 味噌汁 肉じゃが 朝鮮風漬物 友禅豆腐 果物	ご飯 味噌汁 酢豚 青菜と寒天和え物 南瓜の海老そぼろ 果物
	おやつ	豆腐とみかん寒天寄 牛乳(200mlパック) 167kcal	コーヒーゼリー 牛乳 196kcal	カスタードプリン 牛乳 183kcal	カルピスゼリー 牛乳 167kcal	わらび餅 牛乳 213kcal
エネルギー	計	679kcal	743kcal	701kcal	664kcal	760kcal
たんぱく質	計	28.5kg	28.8g	26.1g	24.7g	25.5g