

平成25年10月 デイケアの献立 (昼の軟食)

メモ		10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18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	栗おこわ 味噌汁 炊き合わせ 長芋の酢物 柴漬け 果物 御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	ご飯 味噌汁 魚の七味焼き キャベツサラダ 野菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あん 中華風酢の物 卵とじ 果物	おにぎり 山菜うどん 冷奴 甘酢和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 里芋の京風煮 果物
	おやつ	和菓子 牛乳 (200mlパック) 235kcal	カルピスゼリー 牛乳 167kcal	ショートケーキ 牛乳 420kcal	南瓜プリン 牛乳 282kcal	桃のクラフティ 牛乳 229kcal
エネルギー	計	719kcal	685kcal	956kcal	786kcal	785kcal
たんぱく質	計	22.1kg	29.6g	32.6g	29.3g	34.1g