

平成25年10月 デイケアの献立 (昼の軟食)

| メモ | | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 | 11月1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 豚味噌ステーキ 蟹かまサラダ 冬瓜海老あんかけ 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g) | ご飯 味噌汁 魚のポワソ風 春雨サラダ アスパラ炒め物 果物 | ご飯 味噌汁 豆腐のトロミ煮 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 果物 | 五穀米のおにぎり てんぷらうどん 大根おろし ハロウイン風寄せ | ご飯 味噌汁 親子煮 胡麻和え 南瓜のサラダ 果物 |
| | おやつ | いちじくコンポート 牛乳(200mlパック) 172kcal | 黒糖葛もち 牛乳 206kcal | 桃のクラフティ 牛乳 229kcal | バターどらやき 牛乳 240kcal | ハチミツジャゼリ 牛乳 172kcal |
| エネルギー | 計 | 733kcal | 806kcal | 798kcal | 771kcal | 746kcal |
| たんぱく質 | 計 | 28.9kg | 33.9g | 33.3g | 25.3g | 26.5g |