

平成25年11月 デイケアの献立 (昼の軟食)

メモ		11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15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 豚肉のピザ風 大豆とさつま芋煮 法蓮草お浸し 果物 御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	ご飯 味噌汁 赤魚山路焼き キヤベツの酢物 大根の粕煮 果物	ご飯 味噌汁 鮭の杓付ソース焼き 素麺サラダ のっぺい風煮 果物	ご飯 味噌汁 秋刀魚塩焼き 白菜の華風酢物 里芋煮付け 果物	五穀いなり寿司 野菜カレーうどん 大根の酢和え フルーツヨーグルト
	おやつ	小豆入コーヒゼリー 牛乳 (200mlパック) 196kcal	スイートポテト 牛乳 234kcal	抹茶ようかん 牛乳 248kcal	桃のクラフティ 牛乳 229kcal	あんぱん 牛乳 242kcal
エネルギー	計	825kcal	736kcal	952kcal	851kcal	915kcal
たんぱく質	計	35.2kg	28.1g	36.8g	38.4g	35.1g