

平成21年12月

# ダイケアの献立(常食)

| メモ    |     | 11月30日                                                                             | 12月1日                                       | 12月2日                                           | 12月3日                                             | 12月4日                                              |
|-------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|       |     | 月曜日                                                                                | 火曜日                                         | 水曜日                                             | 木曜日                                               | 金曜日                                                |
|       | 昼食  | 御飯<br>味噌汁<br><br>赤魚粕漬け焼き<br>アサリとキャベツ辛子和え<br>じゃが芋甘辛煮<br>果物<br>御飯 140g での栄養計算<br>です。 | いなり寿司<br><br>なめこ山菜うどん<br>大学ポテト<br>果物ヨーグルト和え | 御飯<br>味噌汁<br><br>カレイのフライ<br>炒り豆腐<br>大根サラダ<br>果物 | 御飯<br>味噌汁<br><br>鮭チーズムニエル<br>蓮根サラダ<br>かぶの煮物<br>果物 | 御飯<br>味噌汁<br><br>鯖の辛子味噌焼き<br>冷奴<br>さつま芋のきんぴら<br>果物 |
|       | おやつ | シュークリーム<br>牛乳 200ml<br>271kcal                                                     | 豆腐のチーズケーキ<br>牛乳<br>254kcal                  | 南瓜のプリン<br>牛乳<br>242kcal                         | 白いうさぎ菓子<br>牛乳<br>197kcal                          | ココア豆乳プリン<br>牛乳<br>238kcal                          |
| エネルギー |     | 800kcal                                                                            | 913kcal                                     | 907kcal                                         | 786kcal                                           | 977kcal                                            |
| たんぱく質 |     | 32.7g                                                                              | 25.3g                                       | 34.0g                                           | 32.6g                                             | 38.1g                                              |