

平成22年2月

デイケアの献立(常食)

メモ		2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖のソス照り焼き キャベツの華風和え チンゲン菜炒め煮 果物 御飯 140g での栄養計算です。	御飯 味噌汁 豚肉じゃが ビーフと白菜ヌードル 法蓮草胡麻和え 果物	海苔巻き あんかけラーメン 林檎とサツ芋の重煮 果物	御飯 味噌汁 鰯の照り焼き かぶらの梅肉和え じゃが芋きんぴら 果物	御飯 味噌汁 鶏と大根煮物 しめじの柚香和え 温奴 果物とゼリーのミックス
	おやつ	栗どら焼き 牛乳 200ml ハッパ 244kcal	マシュマロヨーグルト 牛乳 198kcal	節分豆(甘納豆) 牛乳 168kcal	芋ようかん 牛乳 230kcal	苺の焼き菓子 牛乳 280kcal
エネルギー		803kcal	664kcal	782kcal	748kcal	781kcal
たんぱく質		33.4g	23.2g	26.4g	33.7g	29.4g