

平成22年2月

デイケアの献立(昼常食)

メモ		2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 銀鱈の華風辛焼き 春雨サラダ 赤ズキ粕煮 果物 御飯 140g での栄養計算です。	御飯 味噌汁 わかさぎ唐揚げ 里芋煮 柔蛸のおろし和え 果物	御飯 味噌汁 豚肉生姜焼き そうめんサラダ わらびの煮物 果物	御飯 味噌汁 豚肉のピザ風 法蓮草胡麻和え 田舎煮 果物	おにぎり カレーうどん 大豆のおろし和え 冷奴 果物
	おやつ	十円饅頭 牛乳 200mlパック 261kcal	豆腐ヨーグルトケーキ 牛乳 231kcal	豆大福 牛乳 220kcal	南瓜プリン 牛乳 247kcal	白胡麻プリン 牛乳 280kcal
エネルギー		878kcal	757kcal	836kcal	886kcal	915kcal
たんぱく質		28.0g	29.9g	31.5g	34.8g	36.0g