

平成22年3月

デイケアの献立(昼常食)

メモ		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3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 鯰の華風辛味焼き うのはな炒り煮 らっきょう漬け 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き キヤベツサラダ 大根人参炒め煮 果物	散らし寿司 海老団子リリ-ス和え 南瓜そばろ煮 菜の花お浸し 果物	御飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き 大根マネ-ズ 和え 信田煮 果物	おにぎり 焼きそば フルーツサラダ コ-ヒ-味プリン
	おやつ	朧か月菓子 牛乳 200ml パック 206kcal	酒粕ムース 牛乳 270kcal	桜餅(道明寺) 牛乳 247kcal	黄粉ミルクプリン 牛乳 279kcal	生姜蜂蜜ゼリー 牛乳 176kcal
エネルギー		748kcal	841kcal	723kcal	822kcal	749kcal
たんぱく質		28.8g	31.9g	32.3g	33.9g	25.2g