

平成22年3月

デイケアの献立(昼常食)

メモ		3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 蕪と蟹の卵サラダ 煮付け 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 豚ロースのﾊﾟﾝ焼 き キヤベツの炒め物 白菜の酒粕煮 果物	サラダ巻き 山かけそば たこ焼き 豆乳ﾋﾞﾝﾞﾞﾞｰﾑｰｽ	御飯 味噌汁 赤魚の白玉衣揚げ 法蓮草ナムル 里芋煮 果物	御飯 味噌汁 銀鱈照り焼き マカロニサラダ 高野豆腐卵とじ 果物
	おやつ	シュークリーム 牛乳 200mlﾊﾟｯｸ 202kcal	南瓜大福 牛乳 239kcal	芋ようかん 牛乳 223kcal	白胡麻プリン 牛乳 178kcal	パンプディング 牛乳 206kcal
エネルギー		922kcal	816kcal	957kcal	878kcal	891kcal
たんぱく質		29.4g	32.2g	37.3g	33.0g	33.3g