

平成22年6月

# デイケアの献立(昼の常食)

| メモ    |            | 6月7日  | 6月8日  | 6月9日  | 6月10日   | 6月11日  |
|-------|------------|---|---|---|---|--|
|       |            | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日  |
|       | <b>昼食</b>  | 御飯<br>味噌汁<br><br>炊き合わせ<br>川ヶッティサラダ<br>青梗菜炒め煮<br>果物<br><br>御飯 140g での栄養計算<br>です。 | おにぎり<br><br>ジャージャー麺<br>青梗菜スープ煮<br>冷奴<br>ヨーヨー牛乳プリン | 御飯<br>味噌汁<br><br>豆腐と豚肉味噌煮<br>里芋京風煮<br>蓬蓮草華風和え<br>果物 | 御飯<br>味噌汁<br><br>かす鯉のふり野菜添<br>長芋の煮物<br>白菜とハムの和物<br>果物 | 御飯<br>味噌汁<br><br>鮭の粕漬け焼き<br>長芋カッリサラダ<br>さつま芋シシ風味<br>果物 |
|       | <b>おやつ</b> | 蒸しケーキ<br>牛乳(200mlパック)<br>235kcal  | 水ようかん<br>牛乳<br>223kcal                            | ワッフル<br>牛乳<br>212kcal                               | 洋梨ゼリー<br>牛乳<br>168kcal                                | パンプディング<br>牛乳<br>245kcal                               |
| エネルギー |            | 795kcal   | 742kcal   | 745kcal   | 732kcal   | 852kcal  |
| たんぱく質 |            | 29.6g   | 24.6g   | 32.6g   | 29.5g   | 33.8g  |