

平成22年10月

ディケアの献立(昼の常食)

メモ		10月11日 月曜日	10月12日 火曜日	10月13日 水曜日	10月14日 木曜日	10月15日 金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 フライ盛合せ お浸し 満月椀 果物 軟ご飯 170g での栄養計算 です	御飯 味噌汁 鰯の照り焼き 胡麻味噌煮 中華風和え物 フルーツゼリー	御飯 味噌汁 赤魚の煮物 素麺のサラダ 大根の胡麻よごし 果物	御飯 味噌汁 鶏じゃが こかぶ塩昆布和え 白菜ヌードル 果物	枝豆ごはん あんかけラーメン フルーツおろし和え 胡麻和え 苺ミルクプリン
	おやつ	彩りこはぎ 牛乳(200mlパック) 213kcal	ぽかぽか葛湯 牛乳 170kcal	芋ようかん 牛乳 237kcal	ブルーベリー添えプリン 牛乳 259kcal	あんぱん 牛乳 264kcal
エネルギー	計	946kcal	768kcal	765kcal	760kcal	823kcal
たんぱく質	計	29.3g	31.5g	29.6g	25.5g	32.3g

ゆうゆうハウス