

平成22年11月

デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11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 カス鯉甘酢あんかけ 里芋の胡麻味噌煮 キヤベツサラダ バナナ 軟ご飯 170g での栄養計算 です(米 60g)	おにぎり 味噌煮込みうどん 大学芋風 卵豆腐 柿	御飯 味噌汁 豚肉チャップ煮 野菜マネズ和え 里芋の白味噌田楽 バナナ	御飯 味噌汁 柔らか鶏照り焼き 蕪しめじ柚香和え 大根の胡麻よごし みかん	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き わらびと揚の煮付け 長芋の甘酢和え バナナ
	おやつ	おぼろか月(ミルク餡) 牛乳(200mlパック) 214kcal	人参ゼリー 牛乳 204kcal	黒糖プリン 牛乳 237kcal	抹茶ゼリー 牛乳 180kcal	ぜんざい 牛乳 243kcal
エネルギー 計		795kcal	772kcal	767kcal	710kcal	816kcal
たんぱく質 計		31.8g	29.6g	27.7g	19.8g	32.5g

ゆうゆうハウス