

平成23年10月 デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		10月17日 月曜日	10月18日 火曜日	10月19日 ゆうゆう祭 水曜日	10月20日 木曜日	10月21日 金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き お浸し 大根の胡麻よごし 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き ｷｬﾊﾞﾃﾞｰ胡麻味噌煮 春雨華風和え ｸﾞﾚｰﾌﾟゼリー	散らし寿司 澄まし汁 煮物 胡麻和え ﾙﾝﾂﾞﾃﾞｰｻｰﾁｰｽ (お薄と主菓子)	ご飯 味噌汁 鶏じゃが ｺﾞﾓの塩昆布和え 白菜ﾅｰﾄﾞﾙ 果物	枝豆ごはん いなりうどん ﾌｧｰﾂおろし和え 青菜の胡麻和え 苺ﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ
	おやつ	鯛焼き 牛乳(200mlﾊﾟｯｸ) 211kcal	酒粕ﾑｰｽ 牛乳 266kcal	飲む野菜ｼﾞｭｰｽ 36kcal	豆腐のﾁｰｽﾞケーキ 牛乳 230kcal	りんごゼリー 牛乳 180kcal
エネルギー	計	771kcal	864kcal	681kcal	731kcal	685kcal
たんぱく質	計	31.4g	34.4g	26.2g	25.8g	26.1g