

11月

# ディアの献立

メモ		12月4日 月曜日	12月5日 火曜日	12月6日 水曜日	12月7日 木曜日	12月8日 金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  五目炒め 鶏肉の胡麻酢和え 春雨サラダ フルーツ	御飯 味噌汁  鰯の塩焼き おふくろ煮 酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁  豚肉の味噌漬焼 大根の煮物 サラダ フルーツ	巻き寿司 味噌汁  山菜そば サマ任とリンゴの重煮 フルーツ	御飯 味噌汁  餃子のスープ煮 山菜の煮付け 酢物 フルーツ
	おやつ	牛乳 カスタードプリン	牛乳 コーヒーゼリー	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 洋ナシムース	牛乳 栗入り水羊羹
エネルギー		759kcal	806kcal	784kcal	901kcal	748kcal
たんぱく質		30.2g	34.5g	29.0g	29.8g	24.8g