

12月

デイケアの献立

メモ		12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖の洋風照り焼き 白菜と蓮根のサラダ 蕪とシメジの柚香和 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 冷奴 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	たらこおにぎり 味噌ラーメン 海老ギョウザ 杏仁豆腐 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のチキンソース添 シーザーサラダ 南瓜のポタージュ フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 山菜の煮付け マカロニサラダ フルーツ
	おやつ	牛乳 まんじゅう	牛乳 豆乳抹茶プリン	牛乳 菊花ゼリー	牛乳 ココアミルクプリン	牛乳 ピザにヨーグルト
エネルギー		873kcal	873kcal	937kcal	1004kcal	929kcal
たんぱく質		34.0g	32.2g	29.3g	37.3g	32.2g