

平成21年12月

# デイケアの献立(常食)

メモ		12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  里芋と鶏肉の煮物 マカロニサラダ かぶらの白味噌煮 果物 <small>御飯 140g での栄養計算です。</small>	御飯 味噌汁  赤魚粕漬け焼き 蒸鶏の和風サラダ ぜんまい煮 果物	御飯 味噌汁  肉豆腐ごった煮 春雨サラダ かぶら昆布和え 果物	おにぎり  味噌ラーメン すりみ野菜蒸あん フルーツゼリー	御飯 味噌汁  鯖の味噌煮 キャベツ酢物 法蓮草浸し 果物
	おやつ	たい焼き 牛乳 200mlパック 211kcal	抹茶豆乳プリン 牛乳 250kcal	やわらかおはぎ 牛乳 222kcal	フルーツヨーグルト 牛乳 203kcal	ぶどう入りゼリー 牛乳 180kcal
エネルギー		755kcal	796kcal	725kcal	760kcal	686kcal
たんぱく質		24.5g	34.5g	28.2g	29.2g	29.8g