

平成23年12月

デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 肉じゃが 炒り豆腐 大根の和風サラダ 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	菜飯おにぎり オムレツ焼きそば おろし和え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鯖の洋風照り焼き 素麺サラダ のっぺい風煮 果物	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き おふくろ煮 小かぶのサラダ 果物	ご飯 味噌汁 酢豚 糸寒天と青菜和え 山菜の煮付け 果物
	おやつ	今川焼き 牛乳(200mlパック) 195kcal	鯛焼き 牛乳 211kcal	パンプディング 牛乳 250kcal	黒砂糖饅頭 牛乳 211kcal	ミルク黒糖葛餅 牛乳 181kcal
エネルギー	計	760kcal	703cal	832kcal	822kcal	784kcal
たんぱく質	計	31.0g	22.8g	33.8g	35.0g	24.9g