

平成23年12月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 赤ズキの粕煮 果物 <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small>	いなり寿司 カレーうどん かつみと野菜三杯酢 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鶏むねの水晶煮 いかかぼこのサラダ 田舎煮 果物	ご飯 味噌汁 海老と豆腐の蒸物 たこのおろし和え 里芋とイカの煮物 果物	ご飯 味噌汁 赤魚の甘酢あんかけ キャベツ華風酢物 大根の味噌煮 果物
	おやつ	おはぎ 牛乳(200mlパック) 220kcal	洋梨のゼリー寄せ 牛乳 167kcal	スイートポテト 牛乳 268kcal	わらび餅 牛乳 217kcal	小豆入り蒸しパン 牛乳 207kcal
エネルギー	計	812kcal	594cal	801kcal	713kcal	672kcal
たんぱく質	計	30.8g	23.3g	25.9g	22.8g	29.1g