

平成23年12月

# デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)

メモ		12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  肉豆腐 マカロニサラダ かぶらの白味噌煮 果物  御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁  鶏もも辛子焼き 和風ツナサラダ ぜんまいの炒り煮 果物	五穀米のおにぎり  味噌ラーメン べじのすけ煮 フルーツゼリー	ご飯 味噌汁  豆腐と豚肉味噌煮 大豆サラダ オープンオムレツ りんごゼリー	蟹めし 味噌汁  炊き合わせ そうめんサラダ 法蓮草胡麻和え オレンジムース
	おやつ	クリームパン 牛乳(200mlパック) 248kcal	小豆プリン 牛乳 167kcal	クリスマスケーキ 牛乳 268kcal	桃缶のムース 牛乳 217kcal	やわらかおはぎ 牛乳 207kcal
エネルギー	計	795kcal	817cal	794kcal	853kcal	756kcal
たんぱく質	計	31.1g	28.8g	27.3g	34.8g	26.1g