

平成23年12月 **デイケアの献立(昼の常食)**

| メモ | | 12月26日 | 12月27日 | 12月28日 | 12月29日 | 12月30日 |
|-------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| | 昼食 | ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ きのこのとろろ和え 果物 <small>御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)</small> | ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 マカロニサラダ 大根の酢物 果物 | ご飯 味噌汁 焼肉 友禅豆腐 長芋の甘酢和え 果物 | ご飯 味噌汁 カマメ甘酢あんかけ 卵のサラダ 大根の粕煮 果物 | ご飯 味噌汁 鮭のフライ 野菜のマリネ風 あんかけ奴 果物 |
| | おやつ | わらび餅 牛乳(200mlパック) 213kcal | あんぱん 牛乳 242kcal | ミルク黒糖葛餅 牛乳 188kcal | 水ようかん 牛乳 235kcal | 三色豆入くずもち 牛乳 197kcal |
| エネルギー | 計 | 873kcal | 755cal | 730kcal | 754kcal | 906kcal |
| たんぱく質 | 計 | 25.5g | 33.7g | 30.6g | 33.4g | 35.91g |