

平成24年1月

# デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  鰯の黄金焼き 菜の花のソテー 和え さつま芋の煮物 果物  <small>御飯 150g での栄養計算                      です(米 60g)</small>	ご飯 味噌汁  スパニッシュパネー 大根とアリの炒め煮 いろとり 果物	ご飯 味噌汁  鯖と野菜揚げ浸し 長芋と柿の酢物 法蓮草の白和え 果物	おにぎり  いなりうどん たこ焼き コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁  千草焼き おふくろ煮 法蓮草のソテー 果物
	おやつ	ムース大福 牛乳(200mlパック) 230kcal	ヨーグルトケーキ 牛乳 222kcal	黒糖饅頭 牛乳 283kcal	ヲシロ子パン 牛乳 178kcal	豆乳チーズケーキ 牛乳 230kcal
エネルギー	計	974kcal	784cal	926kcal	687kcal	761kcal
たんぱく質	計	37.4g	33.8g	31.2g	25.7g	33.1g