

平成24年1月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		1月16日 月曜日	1月17日 火曜日	1月18日 水曜日	1月19日 木曜日	1月20日 金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鰯のおろしポン酢 白滝の炒り煮 大根とツナのサラダ 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 鰯ムニエルソース添 白菜としめじ南蛮漬 野菜そぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉味噌煮 切干大根の煮物 南瓜サラダ 果物	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き さつま芋煮 キャベツ胡麻酢和え 果物	昆布のおにぎり チャンポン麺 大根友禅漬け 杏仁豆腐
	おやつ	シュークリーム ジュース(125ml) 196kcal	栗きんとん 牛乳(200ml) 208kcal	牛乳餅おはぎ風 牛乳 220kcal	カステラ 牛乳 222kcal	わらび餅 牛乳 217kcal
エネルギー	計	777kcal	749cal	799kcal	752kcal	679kcal
たんぱく質	計	32.4g	30.8g	27.4g	31.0g	25.3g