

平成24年1月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		1月23日 月曜日	1月24日 火曜日	1月25日 水曜日	1月26日 木曜日	1月27日 金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 魚マヨネーズ焼き おふくろ煮 小蕪のサラダ 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 酢豚 糸寒天と菜の和物 山菜の煮付け 果物	ご飯 味噌汁 肉じゃが 炒り豆腐 大根の和風サラダ 果物	おにぎり オム焼きそば おろし和え フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 鯖の洋風照り焼き そうめんサラダ のっぺい風煮 果物
	おやつ	もみじ饅頭 牛乳(200mlパック) 230kcal	スイートポテト 牛乳 232kcal	ミルク黒糖葛餅 牛乳 181kcal	ドームケーキ 牛乳 228kcal	ワッフル 牛乳 221kcal
エネルギー	計	845kcal	838cal	740kcal	714kcal	803kcal
たんぱく質	計	34.1g	24.7g	29.4g	23.6g	30.6g