

平成24年2月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鰯にエビとカニのソテー 白菜の南蛮漬け 野菜のそぼろ煮 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉の味噌煮 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 果物	高菜おにぎり あんかけラーメン 大根の友禅漬け 杏仁豆腐	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	ご飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き さつま芋煮 キャベツ胡麻酢和え 果物
	おやつ	わらび餅 牛乳 (200mlパック) 217kcal	洋梨ゼリー 牛乳 167kcal	ジャムサンド 牛乳 202kcal	カットケーキ 牛乳 295kcal	ムース大福 牛乳 230kcal
エネルギー	計	758kcal	748cal	656kcal	884kcal	820kcal
たんぱく質	計	30.6kg	26.2g	25.0g	34.5g	32.2g