

平成24年3月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		3月5日 月曜日	3月6日 火曜日	3月7日 水曜日	3月8日 木曜日	3月9日 金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 魚中華風あんかけ 卵サラダ 粕煮 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 グラタンコロッケ お浸し 蓮根のきんぴら 果物	おにぎり カレーうどん ささみ野菜酢和え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 魚空揚げかき揚げ ひじき入りサラダ 北海煮 果物	ご飯 味噌汁 焼肉 炒り豆腐 長芋の甘酢和え 果物
	おやつ	ワッフル 牛乳(200mlパック) 212kcal	カスタードプリン 牛乳 183kcal	黒糖饅頭 牛乳 254kcal	洋梨ゼリー 牛乳 167kcal	わらび餅 牛乳 217kcal
エネルギー	計	722kcal	822cal	915kcal	850kcal	770kcal
たんぱく質	計	32.8kg	22.1g	36.7g	25.6g	30.0g