

平成24年3月

デイケアの献立 (昼の軟食)

メモ		3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉味噌煮 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 果物 御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	おにぎり オム焼きそば 大根の友禅漬け 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭のニールソース添え 白菜しめじ南蛮漬 青菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 豆腐の中華あん キャベツ胡麻酢和え 果物	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
	おやつ	鯛焼き 牛乳(200mlパック) 211kcal	オレンジゼリー 牛乳 185kcal	わらび餅 牛乳 217kcal	黒糖饅頭 牛乳 254kcal	カステラ 牛乳 254kcal
エネルギー	計	798kcal	680cal	794kcal	775kcal	811kcal
たんぱく質	計	27.8kg	23.5g	32.0g	36.5g	34.6g