

平成24年7月

# デイケアの献立 (昼の軟食)

メモ		7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  鶏肉と野菜のソテー 切干大根の煮物 大根の酢物 果物  御飯 150g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁  鯔にエビのソテー 茄子のしば漬け 野菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁  マヨ味噌焼き鶏 長芋のサッパリサラダ 冬瓜の海老あん 果物	ご飯 味噌汁  肉じゃが 大根と卵のサラダ 南瓜の田楽 果物	いなり寿司  サラダうどん 海老ぎょうざ 華風くずもち
	おやつ	金時入みつ豆 牛乳(200mlパック) 190kcal	フルーツサンド 牛乳 200kcal	カルピスゼリー 牛乳 167kcal	カステラクレープ 牛乳 327kcal	水ようかん 牛乳 209kcal
エネルギー	計	771kcal	774kcal	697kcal	861kcal	685kcal
たんぱく質	計	25.4kg	32.7g	28.0g	27.3g	24.5g