

平成24年10月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁  鰯のマスタード焼き 法蓮草お浸し 大根の粕煮 果物  御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁  鶏肉のもろみ焼き 白菜の酢物 五目きんぴら 果物	ご飯 味噌汁  根菜のごった煮 卵サラダ 南瓜の田楽 果物	おにぎり  あんかけラーメン しらすおろし和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁  鶏肉胡麻照り焼き ひじき大根和え物 いなか煮 果物
	<b>おやつ</b>	もみじ饅頭 牛乳(200mlパック) 257kcal	ヨーグルトゼリー 牛乳 198kcal	栗きんとん 牛乳 237kcal	どら焼き 牛乳 238kcal	コーヒーゼリー 牛乳 199kcal
エネルギー	計	758kcal	699kcal	793kcal	703kcal	745kcal
たんぱく質	計	32.4kg	25.3g	24.8g	27.4g	25.5g