

平成24年10月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	栗おこわ 味噌汁 菜ごもり卵 中華風酢物 野菜のそぼろ煮 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	五穀おにぎり いなりうどん 大学いも 豆腐寒天 五目きんぴら	散らし寿司 すまし汁 煮物 胡麻和え 果物	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 果物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 カニかまサラダ 田舎煮 果物
	おやつ	おはぎ 牛乳(200mlパック) 235kcal	小豆入り蒸しパン 牛乳 198kcal	ミニパック野菜ジュース 牛乳 162kcal	芋ようかん 牛乳 237kcal	抹茶ゼリー 牛乳 158kcal
エネルギー	計	917kcal	725kcal	722kcal	838kcal	706kcal
たんぱく質	計	30.8kg	24.2g	29.8g	31.3g	25.7g