

平成24年10月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 かつおの黄金焼き 南瓜サラダ 大根煮 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 野菜の南蛮炒め 白菜胡麻酢和え 冬瓜の海老あん 果物	ご飯 味噌汁 豚肉味噌漬け焼き 白滝炒り煮 小蕪のサラダ 果物	昆布のおにぎり ラーメン 海老きょうざ 桃缶ゼリー寄せ	ご飯 味噌汁 豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこころろ和え 仔ジャクコンポート
	おやつ	栗きんとん 牛乳(200mlパック) 264kcal	手作り蒸しパン 牛乳 267kcal	苺ショートケーキ 牛乳 417kcal	豆腐チーズケーキ風 牛乳 230kcal	わらびもち 牛乳 213kcal
エネルギー	計	798kcal	814kcal	931kcal	692kcal	728kcal
たんぱく質	計	30.8kg	27.4g	28.6g	26.8g	25.7g