

平成24年10月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 魚中華あんかけ そうめんサラダ のっぺい風煮 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 酢豚 寒天と青菜の和物 冬瓜のカニあん 果物	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 白菜しめじ南蛮漬 長芋甘酢和え 果物	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き 白菜の酢物 炒り豆腐 果物	海苔巻き やまかけそば 白菜の友禅和え さつま芋重ね煮
	おやつ	シュークリーム 牛乳(200mlパック) 272kcal	南瓜ようかん 牛乳 203kcal	ミルクビゼリー 牛乳 184kcal	マーブルケーキ 牛乳 208kcal	ガルツサンドイッチ 牛乳 200kcal
エネルギー	計	746kcal	781kcal	752kcal	726kcal	670kcal
たんぱく質	計	28.5kg	23.9g	30.7g	33.8g	24.6g