

平成24年10月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2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  鮭の照り焼き キャベツ中華風酢物 炒り豆腐 果物  御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	いなり寿司  てんぷらうどん 南瓜のピザ風 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁  焼鯖の南蛮漬け 白菜の醤油漬 野菜そぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁  鰯甘酢あんかけ 春雨サラダ 法蓮草炒り卵和え 果物	ご飯 味噌汁  赤魚粕漬け焼き 冬瓜のあんかけ 南瓜サラダ 果物
	<b>おやつ</b>	どらやき 牛乳(200mlパック) 240kcal	あんぱん 牛乳 242kcal	洋梨入りゼリー 牛乳 167kcal	手作さつま芋大福 牛乳 234kcal	おはぎ 牛乳 235kcal
エネルギー	計	818kcal	739kcal	711kcal	758kcal	787kcal
たんぱく質	計	36.2kg	25.6g	30.1g	31.3g	31.5g