

平成24年11月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9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  鱈のマスタード焼き 木の草となめこ浸し 大根粕煮 果物  御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁  鶏肉の味噌漬焼き 白菜の酢物 五目きんぴら 果物	ご飯 味噌汁  鮭の信州蒸し 法蓮草のナムル 変わり卵焼き 果物	ご飯 味噌汁  秋刀魚の蒲焼き ひじきの梅マヨ和え 山菜の煮付け 果物	五穀ごはん  オム焼きそば フルーツおろし和え 杏仁豆腐
	<b>おやつ</b>	栗きんとん 牛乳(200mlパック) 237kcal	ヨーグルトゼリー 牛乳 198kcal	パンプディング 牛乳 250kcal	ぶどうのフルール 牛乳 170kcal	わらび餅 牛乳 213kcal
エネルギー	計	738kcal	725kcal	808kcal	687kcal	719kcal
たんぱく質	計	30.9kg	26.2g	37.9g	24.5g	22.7g