

平成24年11月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23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  豆腐のとろみ煮 マカロニサラダ きのこそろろ和え 無花果のｺﾝﾎﾟｰﾄ  御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	おにぎり  ラーメン 海老餃子 桃缶入りゼリー	ご飯 味噌汁  魚の黄金焼き 南瓜のサラダ 大根と牛肉の煮物 果物	ご飯 味噌汁  野菜の南蛮炒め 胡麻酢和え 冬瓜の海老あん煮 果物	ご飯 味噌汁  炒り鶏 友禅豆腐 小蕪のサラダ 果物
	<b>おやつ</b>	南瓜ようかん 牛乳(200mlﾊﾟｯｸ) 203kcal	ムース大福 牛乳 230kcal	蒸パン 牛乳 267kcal	栗きんとん 牛乳 264kcal	おはぎ 牛乳 235kcal
エネルギー	計	720kcal	692kcal	817kcal	811kcal	740kcal
たんぱく質	計	26.9kg	24.4g	25.6g	25.6g	27.7g