

平成24年12月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7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  なめこ山菜うどん 南瓜のピザ風 トロピカルあんみつ 果物	ご飯 味噌汁  ほっけいろつけ 白菜醤油漬 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 法蓮草の和え物 果物	ご飯 味噌汁  赤魚粕漬け焼き 冬瓜あんかけ煮 南瓜のサラダ 果物
	<b>おやつ</b>	三色豆もち風 牛乳(200mlパック) 197kcal	りんごコンポート 牛乳 179kcal	コーヒーゼリー 牛乳 196kcal	人参いり蒸パン 牛乳 235kcal	わらびもち 牛乳 213kcal
エネルギー	計	775kcal	618kcal	707kcal	761kcal	751kcal
たんぱく質	計	35.3kg	21.4g	28.0g	32.0g	29.5g