

平成24年12月

# デイケアの献立(昼の常食)

メモ		12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14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)	ご飯 味噌汁  鰯のマスタード焼き お浸し 粕煮 果物	ご飯 味噌汁  根菜ごった煮 酢物 南瓜の田楽 果物	ご飯 味噌汁  ポークピカタ 北海煮 マカロニサラダ 果物	五穀おにぎり  あんかけラーメン フルーツおろし和え 杏仁豆腐
	<b>おやつ</b>	蒸パン 牛乳(200mlパック) 267kcal	栗きんとん 牛乳 237kcal	桃の梅酒ゼリー 牛乳 192kcal	芋大福 牛乳 243kcal	どら焼き 牛乳 238kcal
エネルギー	計	819kcal	738kcal	745kcal	846kcal	690kcal
たんぱく質	計	26.4kg	30.9g	23.6g	31.3g	24.8g