

平成24年12月

# デイケアの献立(昼の常食)

| メモ    |            | 12月17日  | 12月18日  | 12月19日  | 12月20日                                 | 12月21日  |
|-------|------------|---|---|---|--|---|
|       |            | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日                                    | 金曜日   |
|       | <b>昼食</b>  | ご飯<br>味噌汁<br><br>鮭の柚庵焼き<br>春雨サラダ<br>大根と牛肉の煮物<br>果物<br><br>御飯 130g での栄養計算<br>です(米 60g) | ご飯<br>味噌汁<br><br>巣ごもり卵<br>中華風酢の物<br>野菜のそぼろ煮<br>果物 | ご飯<br>味噌汁<br><br>すきやき風煮<br>カニカマサラダ<br>田舎煮<br>果物 | おにぎり<br><br>カレーうどん<br>野菜とササミ酢物<br>豆腐寒天 | ご飯<br>味噌汁<br><br>親子煮<br>春菊の胡麻和え<br>南瓜いとこ煮<br>果物 |
|       | <b>おやつ</b> | わらびもち<br>牛乳(200mlパック)<br>213kcal  | 甘納豆入くずもち<br>牛乳<br>202kcal                         | クリスマスケーキ<br>牛乳<br>417kcal                       | カスタードプリン<br>牛乳<br>183kcal              | カルピスゼリー<br>牛乳<br>167kcal                        |
| エネルギー | 計          | 808kcal   | 712kcal   | 964kcal   | 621kcal                                | 709kcal   |
| たんぱく質 | 計          | 28.9kg  | 26.5g   | 29.0g   | 25.2g                                  | 25.2g   |