

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 味噌汁  鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 果物  御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁  巣ごもり卵 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁  すきやき風煮 カニカマサラダ 田舎煮 果物	おにぎり  カレーうどん 野菜とササミ酢物 豆腐寒天	ご飯 味噌汁  親子煮 春菊の胡麻和え 南瓜いとこ煮 果物
	<b>おやつ</b>	わらびもち 牛乳(200mlパック) 213kcal	甘納豆入くずもち 牛乳 202kcal	クリスマスケーキ 牛乳 417kcal	カスタードプリン 牛乳 183kcal	カルピスゼリー 牛乳 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