

平成24年12月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の常食)**

メモ		12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 豆腐のとろみ煮 マカロニサラダ きのこそろり いちじくのｺﾝﾎﾟｰﾄ 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 魚の黄金焼き いろとり 粕煮 果物	おにぎり いなりうどん 大学芋 豆腐寒天	ご飯 味噌汁 千草焼き 切干大根煮物 法蓮草胡麻和え 果物	ご飯 味噌汁 炒り鶏 友禅豆腐 ﾌﾟﾛﾃｲﾝｻﾗﾀﾞ 果物
	おやつ	桃缶クラフティ 牛乳(200mlﾊｯｸ) 240kcal	りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ 牛乳 179kcal	しっとりどら焼き 牛乳 238kcal	南瓜豆乳プリン 牛乳 243kcal	小倉蒸しパン 牛乳 261kcal
エネルギー	計	757kcal	620kcal	803kcal	802kcal	616kcal
たんぱく質	計	29.2kg	28.5g	24.3g	34.0g	20.3g