

平成25年1月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1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  豚肉じゃが 友禅豆腐 白菜朝鮮風漬物 果物  御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁  豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和 無花果コンポート	ご飯 味噌汁  鰯の黄金焼き いろとり 粕煮 果物	五穀いなり寿司  鯨そば 大学ポテト 豆腐寒天	ご飯 味噌汁  豆腐とすりみ蒸物 青菜と寒天の和物 冬瓜の海老あん 果物
	<b>おやつ</b>	焼きプリン 牛乳(200mlパック) 243kcal	小倉蒸しパン 牛乳 267kcal	栗きんとん 牛乳 237kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal	芋ようかん 牛乳 261kcal
エネルギー	計	739kcal	778kcal	696kcal	745kcal	728kcal
たんぱく質	計	27.3kg	28.2g	30.2g	20.3g	26.2g