

平成25年2月

# デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  根菜のごった煮 春雨の酢物 南瓜の田楽 果物  御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁  カラス鯿のピカタ 北海煮 マカロニサラダ 果物	五穀おにぎり  ラーメン おろし和え 南瓜豆乳プリン	ご飯 味噌汁  スパニッシュハンバーグ 大根とタコの酢物 五目きんぴら 果物	ご飯 味噌汁  鶏照り焼き胡麻味 法蓮草浸し 卵と春雨炒め物 果物
	おやつ	ミルクようかん 牛乳 (200mlパック) 214kcal	洋梨入りゼリー 牛乳 167kcal	ショートケーキ 牛乳 417kcal	手作り八橋 牛乳 196kcal	ミルクゼリー 牛乳 184kcal
エネルギー	計	787kcal	753kcal	920kcal	873kcal	736kcal
たんぱく質	計	26.5g	33.9g	29.5g	29.7g	28.1g