

平成25年3月

デイケアの献立(昼の常食)

メモ		3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8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 きのことろろ和え 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 豚肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 果物	稻荷すし オム焼きそば 海老キョウザ 葛餅入りポンチ	ご飯 味噌汁 鰯の黄金焼き 切干大根煮物 南瓜のサラダ 果物	ご飯 味噌汁 豆腐とすりみ蒸物 青菜糸寒天辛子和 冬瓜の海老あんかけ 果物
	おやつ	コーヒーゼリー 牛乳(200mlパック) 195kcal	栗きんとん 牛乳 237kcal	林檎ババロア 牛乳 223kcal	ミルク餅風 牛乳 226kcal	南瓜蒸パン 牛乳 252kcal
エネルギー	計	722kcal	732kcal	776kcal	776kcal	719kcal
たんぱく質	計	29.0g	25.4g	24.6g	34.6g	25.5g