

平成25年3月

# デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  炒り鶏 豆腐入りすりみ焼 大根の酢物 果物  御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	おぼろ昆布巻き  やまかけそば 法菜と湯葉の和物 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁  すき焼き風煮 スパゲティサラダ 蓮根のきんぴら 果物	ご飯 味噌汁  赤魚の中華あん 春菊の胡麻和え 南瓜の田楽 豆乳チーズケーキ	ご飯 味噌汁  鯖の柚庵焼き そうめんサラダ のっぺい風煮 果物
	おやつ	お芋デザート 牛乳 (200mlパック) 242kcal	手作り八橋 牛乳 196kcal	小倉蒸パン 牛乳 267kcal	南瓜プリン 牛乳 243kcal	ミルクようかん 牛乳 205kcal
エネルギー	計	787kcal	670kcal	839kcal	794kcal	753kcal
たんぱく質	計	27.5g	26.7g	28.7g	32.6g	31.0g