

平成25年3月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3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 赤魚の粕漬け焼き 里芋の京風煮 南瓜のサラダ 果物 御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	ご飯 味噌汁 ほっけのいるつけ 青菜のよごし 野菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 照り焼き 中華風酢の物 友禅豆腐 果物	ご飯 味噌汁 魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 法蓮草の和え物 果物	梅おにぎり 月見うどん 南瓜のピザ風 フルーツカクテル
	おやつ	苺大福 牛乳 (200mlパック) 211kcal	桃のクラフティ 牛乳 229kcal	桜小もち 牛乳 194kcal	春香る蒸パン 牛乳 237kcal	林檎ババロア 牛乳 223kcal
エネルギー	計	834kcal	734kcal	719kcal	795kcal	689kcal
たんぱく質	計	34.4kg	29.5g	32.9g	31.4g	25.4g