

平成25年3月

# デイケアの献立(昼の常食)

| メモ    |     | 3月25日   | 3月26日  | 3月27日  | 3月28日                                  | 3月29日  |
|-------|-----|---|--|--|--|--|
|       |     | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日                                    | 金曜日  |
|       | 昼食  | ご飯<br>味噌汁<br><br>カレイのピカタ<br>北海煮<br>マカロニサラダ<br>果物<br><br>御飯 130g での栄養計算<br>です(米 60g) | ご飯<br>味噌汁<br><br>根菜のごった煮<br>春雨の酢物<br>南瓜の田楽<br>果物 | ご飯<br>味噌汁<br><br>スパニッシュハンバーグ<br>大根とタコの酢物<br>五目きんぴら<br>果物 | 五穀おにぎり<br><br>ラーメン<br>おろし和え<br>南瓜豆乳プリン | ご飯<br>味噌汁<br><br>鶏肉の照り焼き<br>法蓮草なめこ浸し<br>卵と春雨の炒め物<br>果物 |
|       | おやつ | 洋梨ゼリー<br>牛乳(200mlパック)<br>167kcal  | ハチミツ生姜ゼリー<br>牛乳<br>172kcal                       | シュークリーム<br>牛乳<br>272kcal                                 | どらやき<br>牛乳<br>238kcal                  | 南瓜入り蒸しパン<br>牛乳<br>258kcal                              |
| エネルギー | 計   | 752kcal   | 744kcal  | 875kcal  | 719kcal                                | 810kcal  |
| たんぱく質 | 計   | 33.4kg  | 23.9g  | 29.6g  | 27.9g                                  | 29.2g  |