

平成25年4月

デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 いろつけ コールド-サラダ 野菜そぼろ煮 果物 御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	ご飯 味噌汁 魚の甘酢あんかけ 春雨マヨネーズ サラダ 法蓮草胡麻和え 果物	押し寿司 (鯖) 稻荷うどん いろとり 冷奴 カクテルフルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き 新じゃが芋の煮物 南瓜サラダ 果物	ご飯 味噌汁 鮭照り焼き 中華風酢物 友禅豆腐 果物
	おやつ	モカ豆乳プリン 牛乳 (200mlパック) 235kcal	小倉蒸パン 牛乳 269kcal	南瓜プリン 牛乳 243kcal	杏仁豆腐 牛乳 191kcal	カステラクレープ 牛乳 327kcal
エネルギー	計	798kcal	804kcal	737kcal	789kcal	852kcal
たんぱく質	計	31.8g	31.5g	31.0g	31.5g	36.3g