

平成25年7月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あん 中華風酢の物 卵とじ 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 魚粕漬け焼き 新じゃがの煮物 南瓜サラダ 果物	ご飯 味噌汁 太刀魚の七味焼き 織キャベツサラダ 野菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 魚甘酢あんかけ 春雨サラダ 法蓮草の白胡麻和 果物	押し寿司 七夕そうめん 寄せ湯葉炊合せ フルーツゼリー
	おやつ	ブルベリ入クワティ 牛乳(200mlパック) 236kcal	よもぎ蒸しパン 牛乳 267kcal	りんごババロア 牛乳 205kcal	カルピスゼリー 牛乳 167kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal
エネルギー	計	775kcal	865kcal	843kcal	702kcal	753kcal
たんぱく質	計	32.2kg	33.5g	32.2g	28.8g	26.3g