

平成25年7月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 厚揚げの中華炒め ビジキ大根梅サラダ 茄子の田楽 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	おにぎり 稲荷うどん いるとり 冷奴 カクテルフルーツ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 果物	ご飯 味噌汁 とりつくねの梅煮 酢物 五目きんぴら 果物	ご飯 味噌汁 すきやき風煮 長芋の酢の物 田舎煮 果物
	おやつ	抹茶ようかん 牛乳(200mlパック) 245kcal	豆腐のチーズケーキ 牛乳 230kcal	パンプディング 牛乳 241kcal	南瓜のワトッキー 牛乳 305kcal	洋梨入りゼリー 牛乳 167kcal
エネルギー	計	776kcal	725kcal	734kcal	839kcal	584kcal
たんぱく質	計	30.7kg	28.8g	29.1g	23.8g	18.8g