平成25年7月 **デイケアの献立(昼の常食)**

メモ		7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 鰯のプロバンス風 春雨サラダ アスパラ炒め物 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	ご飯 味噌汁 豆腐のとろみ煮 キャベツ華風酢の物 野菜のそぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 すきやき風煮 かにかまサラダ 胡瓜の海老あん煮 果物	巻き寿司 とろろ山菜そば 野菜の三杯酢 冷奴 りんごババロア	ご飯 味噌汁 親子煮 法蓮草胡麻和え 南瓜のサラダ 果物
	おやつ	ミルクヒーゼリー 牛乳(200mlパック) 190kcal	ブルベリーゼリー 牛乳 165kcal	豆腐寒天 牛乳 164kcal	抹茶ゼリー 牛乳 158kcal	カルピスゼリー 牛乳 162kcal
エネルギー	計	793kcal	749kcal	699kcal	701kcal	589kcal
たんぱく質	計	34.3kg	32.2g	28.2g	29.3g	19.8g