

平成25年9月

# デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁  魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 茄子の味噌炒め 果物  御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	おにぎり  山菜うどん 野菜の三杯酢 冷奴 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁  粕漬け焼き魚 南瓜サラダ じゃが芋煮物 果物	ご飯 味噌汁  豆腐中華あんかけ 中華風酢の物 卵とじ 果物	ご飯 味噌汁  魚の七味焼き キヤベツサラダ 野菜そぼろ煮 果物
	おやつ	カルピスゼリー 牛乳 (200mlパック) 167kcal	カスタードプリン 牛乳 183kcal	わらび餅 牛乳 251kcal	桃のクラフティ 牛乳 229kcal	ハチミツ生姜ゼリー 牛乳 172kcal
エネルギー	計	714kcal	657kcal	855kcal	768kcal	710kcal
たんぱく質	計	27.5kg	27.2g	31.3g	32.1g	30.6g