

平成25年11月 **デ イ ケ ア の 献 立 (昼の軟食)**

メモ		11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
献立作成者 森田栄養士	昼食	ご飯 味噌汁 魚七味焼き キャベツサラダ 野菜そぼろ煮 果物 御飯 130g での栄養計算 です(米 60g)	おにぎり 山菜うどん キャベツ甘酢和え 杏仁豆腐 果物	ご飯 味噌汁 魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 里芋の京風煮 果物	ご飯 味噌汁 豆腐豚肉の味噌煮 卵サラダ つぼ漬けソト フルーツみつ豆	ご飯 味噌汁 豆腐中華あんかけ 中華風酢物 卵とじ 果物
	おやつ	林檎ババロア 牛乳(200mlパック) 205kcal	シュークリーム 牛乳 272kcal	ケーキ 牛乳 159kcal	フルーツサンド 牛乳 202kcal	豆乳チーズケーキ 牛乳 230kcal
エネルギー	計	760kcal	747kcal	859kcal	713kcal	763kcal
たんぱく質	計	32.1kg	26.3g	34.6g	26.0g	33.0g