

平成25年1月 デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		1月7日 月曜日	1月8日 火曜日	1月9日 水曜日	1月10日 木曜日	1月11日 金曜日
	昼食	七草かゆ 味噌汁 オム焼きそば 海老餃子 葛餅ポンチ 御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 中華風酢の物 炒り豆腐 果物	ご飯 味噌汁 ほっけのいろつけ 白菜醤油漬け 野菜そぼろ煮 果物	ご飯 味噌汁 鰯の甘酢あんかけ 春雨サラダ 法蓮草炒り卵和え 果物	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き 冬瓜あんかけ煮 南瓜サラダ 果物
	おやつ	豆入り澱粉もち 牛乳 (200mlパック) 197kcal	りんごコンポート 牛乳 179kcal	コーヒーゼリー 牛乳 196kcal	人参蒸パン 牛乳 235kcal	わらびもち 牛乳 213kcal
エネルギー	計	723kcal	757kcal	707kcal	761kcal	751kcal
たんぱく質	計	24.4kg	33.8g	27.9g	32.0g	29.5g