

平成25年1月 デイケアの献立 (昼の常食)

メモ		1月21日 月曜日	1月22日 火曜日	1月23日 水曜日	1月24日 木曜日	1月25日 金曜日
	昼食	ご飯 味噌汁 すきやき風煮 カニかまサラダ 田舎煮 果物 御飯 130g での栄養計算 です (米 60g)	おにぎり カレーうどん ささみの三杯酢 豆腐寒天	ご飯 味噌汁 親子煮 法蓮草胡麻和え いところ煮 果物	ご飯 味噌汁 鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 豚汁缶 (非常食用) 果物	ご飯 味噌汁 豆腐と海老の蒸物 白菜華風酢の物 野菜そぼろ煮 果物
	おやつ	蒸パン 牛乳 (200ml パック) 267kcal	コーヒーゼリー 牛乳 196kcal	ショートケーキ 牛乳 417kcal	わらびもち 牛乳 213kcal	桃のクラフティ 牛乳 240kcal
エネルギー	計	829kcal	634kcal	963kcal	786kcal	761kcal
たんぱく質	計	29.5kg	26.7g	29.1g	27.9g	26.5g