

デイサービスほわいえ四條 12月 昼食献立表

月		火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
昼食			米飯180g 野菜たっぷり中華煮 じゃが芋の煮物 中華スープ（花ご膳）	米飯180g さんま蒲焼き 鶏そぼろ中華春雨 味噌汁	米飯180g 鶏の照り焼き ト わらと山芋のねばねばサラダ 味噌汁	米飯180g サーモン刺身 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁
			エネルギー 450kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7g 炭水化物 82g 食塩 3.1g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.6g 炭水化物 75.6g 食塩 2.4g	エネルギー 454kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.4g 炭水化物 75.6g 食塩 2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 16g 脂質 12.6g 炭水化物 74.6g 食塩 1.6g
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	海鮮お好み焼き ほわいえ四條で一番人気の海鮮お好み焼き。店内で焼き上げますので、温かくお召し上がりいただけます。 	五目釜飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 エネルギー 563kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.5g 炭水化物 87.8g 食塩 3g	米飯180g 牛うま煮 木の実和え 味噌汁 エネルギー 611kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.7g 炭水化物 87.6g 食塩 3.6g	海鮮 ネギトロ マグロのうま味と脂がほどよくまざり食べやすくなっています。食べ方はお好みにて。 	米飯180g チキン南蛮 カリフラワーマリネ 味噌汁 エネルギー 542kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12g 炭水化物 89.3g 食塩 2.3g	米飯180g イワシしょうが煮 鶏肉のすき煮 味噌汁 エネルギー 467kcal 蛋白質 15.5g 脂質 5.3g 炭水化物 84g 食塩 2.2g
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	親子丼 冬瓜のそぼろあんかけ 焼きなす 味噌汁 エネルギー 528kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.4g 炭水化物 76.5g 食塩 3.3g	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁 エネルギー 481kcal 蛋白質 14.3g 脂質 12.3g 炭水化物 74.5g 食塩 2.1g	米飯180g 鶏の照り焼き ト ごぼう蓮根サラダ（明太子マヨ） 味噌汁 エネルギー 484kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.6g 炭水化物 74.2g 食塩 2.1g	米飯90g 肉うどん かぼちゃの含め煮 フルーツ（洋ナシ） エネルギー 750kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.8g 炭水化物 130.6g 食塩 7.3g	おでん盛合せ 美味し出汁が自慢のおでん盛合せ（7種類）です。寒い季節にピッタリのメニューです。 	米飯180g ビーフハンバーグ ブロッコリーお浸し オニオンコンソメ エネルギー 516kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 80g 食塩 2.8g
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	米飯180g 酢豚 ○ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳） エネルギー 538kcal 蛋白質 12g 脂質 9.8g 炭水化物 97g 食塩 3.6g	そぼろご飯 モロヘイヤのごま和え 味噌汁 フルーツ（白桃） エネルギー 591kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12g 炭水化物 94.6g 食塩 3.9g	米飯180g カレイ煮付 ○ 木の実和え 味噌汁 エネルギー 494kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.4g 炭水化物 79.7g 食塩 1.9g	米飯180g 麻婆豆腐 Y たけのこ煮物/華焼売 ゆず塩スープ エネルギー 560kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.7g 炭水化物 78.1g 食塩 3.8g	チキンライス クリスマプレート ポトフ ○ カットケーキ（いちご）○ エネルギー 678kcal 蛋白質 17.3g 脂質 26.2g 炭水化物 84.9g 食塩 5g	Xmasハンバーグ メリークリスマス(^o^)。クリスマスはハンバーグでお祝いしましょう！ 
	27日	28日	29日	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p>デイサービスほわいえ四條 年末年始のお休み</p> <p>12月30日(木) ~ 1月3日(月)</p> <p>新年は1月4日(火)より営業開始いたします</p> </div>		
昼食	米飯180g クリームコロッケ（かに入り）60g 野菜のコンソメ煮 お吸い物（花ご膳） エネルギー 514kcal 蛋白質 10.8g 脂質 15.8g 炭水化物 79.5g 食塩 2g	具だくさん茶碗蒸し これ一つで大満足の茶碗蒸しです。熱いのでやけどにご注意ください。 	茅乃舎のかしわ飯 高級出汁粉で有名な茅乃舎のかしわ飯です。かしわも柔らかく贅沢な一品です。 			