

令和3年1月 デイサービスほわいえ四條 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食						
昼食	ちらしずし（錦糸） 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 パンナコッタ	米飯180g サワラ照り焼き ひじき煮 味噌汁	米飯180g 和風おろしハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g さんま蒲焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯90g 塩焼きそば ○ にんじんサラダ フルーツ（洋ナシ） 紅シヨウガ	米飯180g おでん（5種） いんげんと白きくらげのナル 味噌汁
	エネルギー 628kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.6g 炭水化物 94.1g 食塩 3.3g	エネルギー 449kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.3g 炭水化物 75.9g 食塩 2.4g	エネルギー 525kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.4g 炭水化物 83.3g 食塩 2.9g	エネルギー 536kcal 蛋白質 21g 脂質 14.4g 炭水化物 76.7g 食塩 2.4g	エネルギー 530kcal 蛋白質 7.2g 脂質 15.9g 炭水化物 70.9g 食塩 5.2g	エネルギー 496kcal 蛋白質 17.9g 脂質 9g 炭水化物 82g 食塩 5.4g
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	米飯180g クリームコロッケ（かに入り）60g 青菜煮浸し オニオンコンソメ	海鮮お好み焼き  昼食メニュー人気1番の海鮮お好み焼きです。	米飯180g 若鶏唐揚げ ○20 根菜サラダ ○ 味噌汁	五目釜飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g 白身魚フリッターあんかけ 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g サーモン和伊トリス煮 ちくわと昆布の煮物 味噌汁
	エネルギー 525kcal 蛋白質 10.5g 脂質 14.4g 炭水化物 82g 食塩 2g	エネルギー 603kcal 蛋白質 20g 脂質 19.4g 炭水化物 83g 食塩 3.4g	エネルギー 549kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.5g 炭水化物 84g 食塩 2.8g	エネルギー 519kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.4g 炭水化物 81.9g 食塩 2.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 18g 脂質 5.3g 炭水化物 77.7g 食塩 2.3g	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	米飯180g ブリ生姜煮 ○ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g 味噌だれチキン ひじき煮 ゆず塩スープ	ネギトロ丼  ご希望にお応えして、久しぶりの登場です。	米飯180g ビーフハンバーグ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ	黒米ロール きつねうどん 高野豆腐の玉子とじ ○	おでん盛り合わせ  熱々おでんの7種類入っています。食べ応え抜群です。
	エネルギー 491kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.8g 炭水化物 77.1g 食塩 2.3g	エネルギー 459kcal 蛋白質 15g 脂質 6.9g 炭水化物 80.8g 食塩 3.2g	エネルギー 605kcal 蛋白質 17g 脂質 14.5g 炭水化物 95.4g 食塩 2.2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.1g 炭水化物 88.5g 食塩 6.7g		
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	炒飯としゅうまい  たまに食べたくなる炒飯。しゅうまいと中華スープのセットでお召し上がりください。	米飯180g 豚角煮 キャベツの酢の物 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 豆のヘルシーサラダ フルーツ（フルーツカクテル） 漬物（福神漬け）	五目御飯と出し巻  具だくさんの五目御飯。出し巻とお漬物、赤だしのセットです。	具だくさん茶碗蒸し  これ一つで大満足の茶碗蒸し。熱いのでお気を付けください。	親子丼 いんげん胡麻和え 味噌汁 彩り白菜漬け
	エネルギー 562kcal 蛋白質 15.3g 脂質 18.3g 炭水化物 80.1g 食塩 2.3g	エネルギー 642kcal 蛋白質 11.4g 脂質 20g 炭水化物 98.7g 食塩 3.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.7g 炭水化物 75.3g 食塩 4.5g			