

デイサービスほわいえ四條 5月 昼食献立表

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
昼食	親子丼 冬瓜のそぼろあんかけ 焼きなす 味噌汁	米飯180g ビーフシチュー ○ 根菜サラダ ○ フルーツ/パンコッタ	米飯180g 牛肉コロッケ TM ごぼう蓮根サラダ (明太子マヨ) 味噌汁	米飯180g ビーフハンバーグ いんげんと白きくらげのナムル ゆず塩スープ ミニたい焼き	米飯180g カレー西京焼 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯90g (ゆかり) かき揚げそば 肉じゃが フルーツ (洋ナシ)
	エネルギー 525kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.3g 炭水化物 76.5g 食塩 3.3g	エネルギー 772kcal 蛋白質 19.5g 脂質 26.7g 炭水化物 97.7g 食塩 3.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 9.4g 脂質 14.9g 炭水化物 83g 食塩 1.7g	エネルギー 602kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.7g 炭水化物 96.6g 食塩 2.6g	エネルギー 401kcal 蛋白質 17.5g 脂質 2.1g 炭水化物 75.9g 食塩 1.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 16.6g 脂質 4.7g 炭水化物 116.5g 食塩 1.6g
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	米飯180g チキンのオープン焼き (パプリカ) スパゲティサラダ コーンポタージュスープ	米飯180g 野菜たっぷり中華煮 中華風ザーサイ炒め 中華スープ (花ご膳)	米飯180g 赤魚幽庵焼き 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	ちらしずし (でんぶ・錦糸) 牛肉の二色巻き 菜の花の辛子和え お吸い物 (花ご膳)	<b>金のビーフシチュー</b> TV番組でも高評価のセブンイレブンの金のビーフシチューです。 	米飯180g ピーマンの肉詰め TM たけのこ煮物/焼売 味噌汁
	エネルギー 548kcal 蛋白質 10.9g 脂質 6.8g 炭水化物 81.9g 食塩 1.7g	エネルギー 452kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.8g 炭水化物 76.9g 食塩 3.5g	エネルギー 422kcal 蛋白質 16.1g 脂質 3.9g 炭水化物 77.6g 食塩 1.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 15g 脂質 12.2g 炭水化物 80.1g 食塩 4.5g		エネルギー 487kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.7g 炭水化物 82.1g 食塩 2.3g
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ビーフカレー (甘口) さつま芋と豆のハニーマスタード フルーツ (パイナップル) 漬物 (福神漬)	<b>山菜ごはん 具だくさん豚汁</b> 季節の山菜を炊き込みご飯にし、具だくさんの豚汁もついていきます。 	米飯180g 天津玉子 筍とツナの煮物 味噌汁 金時豆	<b>助六寿司セット</b> 大人気の助六寿司すし。太巻き・稲荷寿司・サラダ巻き・サーモン押寿司のセットです。 	米飯180g クリームコロッケ (かに入り) 60g 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメ	<b>五目ちらし寿司</b> 具だくさんの五目ちらし寿司です。松茸のお吸い物もついてきます。 
	エネルギー 631kcal 蛋白質 10.1g 脂質 17.3g 炭水化物 103g 食塩 3.8g		エネルギー 469kcal 蛋白質 13.6g 脂質 7.5g 炭水化物 84.1g 食塩 3.2g		エネルギー 540kcal 蛋白質 9.9g 脂質 16.4g 炭水化物 82.4g 食塩 2g	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	米飯180g 酢豚 ○ あさりとキャベツの生姜和え 中華スープ (花ご膳)	米飯180g グレイトハンバーグ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ	<b>美々卵のかき揚げそば</b> 出汁が美味しい、美々卵のかき揚げそばです。 	米飯180g 鶏の照り焼き ト 高野豆腐の含め煮 ゆず塩スープ	米飯90g 醤油ラーメン 焼餃子 大根なます	米飯180g サワラ塩焼き ひじき煮 味噌汁
	エネルギー 455kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.1g 炭水化物 86.7g 食塩 3.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 81.2g 食塩 2.7g		エネルギー 469kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.6g 炭水化物 72.2g 食塩 2.2g	エネルギー 641kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.2g 炭水化物 112.2g 食塩 5.5g	エネルギー 429kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7g 炭水化物 71.9g 食塩 3g
	30日	31日				
昼食	<b>海鮮お好み焼き</b> 定番の海鮮お好み焼き。店内で焼き上げますので、フワフワに仕上がっています。 	米飯180g 麻婆茄子 白菜お浸し 味噌汁				
		エネルギー 486kcal 蛋白質 11.7g 脂質 13g 炭水化物 76.5g 食塩 2.7g				