

デイサービスほわいえ四條 6月昼食 献立表

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			米飯180g ビーフシチュー ○ ほうれん草とベーコンのバター風味 フルーツ（黄桃）	五目釜飯 サケ塩焼き 大根なます 味噌汁	米飯180g クリームコロッケ（かに入り）60g いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁	そぼろご飯 筑前煮 味噌汁
			エネルギー 605kcal 蛋白質 14.4g 脂質 20.9g 炭水化物 85g 食塩 2g	エネルギー 428kcal 蛋白質 16.5g 脂質 4.4g 炭水化物 78.2g 食塩 3.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 11.1g 脂質 15.8g 炭水化物 82.2g 食塩 1.8g	エネルギー 504kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.3g 炭水化物 85.6g 食塩 2.9g
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	米飯180g 牛うま煮 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	助六寿司セット いなり・太巻・ サラダ巻き・海 鮮の4種類で す。 	海鮮お好み焼き 定番の海鮮お好み 焼きです。店内で 焼き上げあげます ので、外はカリッ と、中はフワッと しています。 	米飯180g サワラ野菜入り煮付 ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁	米飯180g 牛焼肉 ○ かつと山芋のねばねばサラダ 味噌汁	親子丼 焼き茄子 味噌汁 フルーツ（みかん）
	エネルギー 601kcal 蛋白質 14g 脂質 16.8g 炭水化物 88.2g 食塩 3.5g			エネルギー 436kcal 蛋白質 15.2g 脂質 6.1g 炭水化物 75.9g 食塩 1.8g	エネルギー 412kcal 蛋白質 12g 脂質 5.5g 炭水化物 76g 食塩 1.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.6g 炭水化物 80.5g 食塩 3.1g
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	米飯180g チキン南蛮 里芋の含め煮 味噌汁	米飯180g タラ塩麹焼き あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯90g きつねうどん 彩り野菜と昆布の和え物 フルーツ（パイナップル）	米飯180g 豚角煮 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	うなぎの混ぜご飯 甘辛うなぎタレが 美味しい、混ぜご 飯です。お好みで 山椒をかけてお召 上がりください。 
	エネルギー 531kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 89g 食塩 2.4g	エネルギー 376kcal 蛋白質 15.6g 脂質 1.5g 炭水化物 73.1g 食塩 2.5g	エネルギー 485kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.3g 炭水化物 74.6g 食塩 1.8g	エネルギー 542kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.4g 炭水化物 108.8g 食塩 5.6g	エネルギー 597kcal 蛋白質 14.2g 脂質 18.1g 炭水化物 85g 食塩 2.5g	
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	米飯180g 天ぷら盛合せ いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁	米飯180g 鶏つくね がんも・ふきの含め煮 味噌汁	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） 鶏そぼろ中華春雨 味噌汁	五目チラシ寿司 具だくさんの五 目チラシ寿司で す。松茸のお吸 い物もご用意い たします。 	淡路玉ねぎハンバーグ 濃厚な肉汁が口 いっぱいに広がる プレミアムな ハンバーグ。 	いなり寿司（青菜） ぶっかけそば（長芋） 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁
	エネルギー 557kcal 蛋白質 8.2g 脂質 12.3g 炭水化物 90g 食塩 2.7g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.2g 炭水化物 76.3g 食塩 2.7g	エネルギー 498kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.2g 炭水化物 80.6g 食塩 2.9g			エネルギー 523kcal 蛋白質 18.9g 脂質 6.1g 炭水化物 94.5g 食塩 3.2g
	27日	28日	29日	30日		
昼食	焼き餃子 リクエストの多 かった焼き餃子 です。もっちと 食べ応えのある 餃子です。 	米飯180g カレイ西京焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g さんま蒲焼き 焼き茄子のあんかけ 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 野菜サラダ フルーツ（フルーツカクテル） 漬物（福神漬け）		
		エネルギー 421kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.5g 炭水化物 70.4g 食塩 1.5g	エネルギー 495kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.9g 炭水化物 77.5g 食塩 2.4g	エネルギー 651kcal 蛋白質 12.2g 脂質 21.6g 炭水化物 97.1g 食塩 3.6g		