

デイサービスほわいえ四條 10月 昼食献立表

月		火	水	木	金	土
31日						1日
昼食	米飯180 g ミートローフ（ポテサラ） マカロニと野菜のトマト煮 味噌汁 エネルギー 488kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.5g 炭水化物 81.8g 食塩 1.6g					米飯90 g チキンピカタ 北海道かぼちゃのクリーム仕立て ミネストローネ エネルギー 330kcal 蛋白質 9.7g 脂質 8.7g 炭水化物 51.2g 食塩 0.9g
3日		4日	5日	6日	7日	8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） エネルギー 692kcal 蛋白質 12.2g 脂質 22.8g 炭水化物 103.8g 食塩 4.1g	米飯180 g サケ塩焼き 肉じゃが 味噌汁 エネルギー 413kcal 蛋白質 18.1g 脂質 3.6g 炭水化物 73.7g 食塩 2.7g	米飯180 g 天津玉子 筍とツナの煮物 味噌汁 エネルギー 438kcal 蛋白質 13.1g 脂質 7.4g 炭水化物 76.7g 食塩 3.1g	米飯180 g 豚肉すだち卸し添え ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁 エネルギー 461kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11g 炭水化物 71.1g 食塩 1.9g	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） 鶏肉のすき煮 味噌汁 エネルギー 514kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.9g 炭水化物 84.5g 食塩 2.9g	<b>天ぷら盛合せ</b> 天ぷら5種類の盛合せをご用意いたします。 
10日		11日	12日	13日	14日	15日
昼食	米飯180 g 酢豚 ○ あさりとキャベツの生姜和え 中華スープ（花ご膳） 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	いなり寿司（青菜） かき揚げそば ほうれん草卵の花（ゆず風味） フルーツ（みかん） エネルギー 554kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.1g 炭水化物 102.5g 食塩 2.2g	<b>具たくさん茶碗蒸し</b> 人気の具たくさん茶碗蒸しです。店内で蒸しあげますので、やけどにご注意ください。 	米飯180 g グレイベーハンバーグ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ 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	米飯180 g 鶏肉の香味ソース 青菜煮浸し 味噌汁 エネルギー 416kcal 蛋白質 16g 脂質 6g 炭水化物 70.8g 食塩 2g	米飯180 g 牛焼肉 ○ キャベツの酢の物 味噌汁 エネルギー 419kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.5g 炭水化物 78g 食塩 2.2g
17日		18日	19日	20日	21日	22日
昼食	<b>栗ご飯と秋の味覚</b> 栗ご飯と秋の味覚のおかずをご用意いたします。 	米飯180 g 麻婆茄子 わかめと湯葉のおかか和え ゆず塩スープ エネルギー 483kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.1g 炭水化物 77.2g 食塩 3.4g	米飯180 g 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） エネルギー 604kcal 蛋白質 13.7g 脂質 20.8g 炭水化物 85.2g 食塩 2g	そぼろご飯 彩り白菜漬け 味噌汁 フルーツ（フルーツカクテル） エネルギー 512kcal 蛋白質 16.6g 脂質 7.6g 炭水化物 90.8g 食塩 4g	<b>松茸ご飯と秋のスイーツ</b> 秋の味覚の王様の松茸を贅沢に炊き込みご飯にします。 	米飯180 g 豆腐ハンバーグ ○ ちくわと昆布の煮物 味噌汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.3g 炭水化物 82g 食塩 2.9g
24日		25日	26日	27日	28日	29日
昼食	米飯180 g 天津玉子 鶏そぼろ中華春雨 味噌汁 エネルギー 473kcal 蛋白質 13g 脂質 9.5g 炭水化物 80.7g	<b>助六寿司セット</b> 月に一度のお寿司の日です。 	米飯180 g 野菜たっぷり中華煮 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳） エネルギー 527kcal 蛋白質 13g 脂質 10.9g 炭水化物 91g	<b>おでん盛合せ</b> 肌寒くなってくると食べたくなるおでんをご用意いたします。 	米飯180 g 豚の生姜焼き いんげん胡麻和え 味噌汁 エネルギー 480kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.6g 炭水化物 72.9g	ちらし寿司（錦糸） 豆腐ローフ（和風あんかけ） かぼちゃの含め煮 味噌汁 エネルギー 545kcal 蛋白質 18g 脂質 8.5g 炭水化物 94.6g

食塩 2.8g		食塩 3.8g		食塩 3.3g	食塩 3.9g
---------	--	---------	---	---------	---------