

1月 デイサービスほわいえ四條 昼食献立表

月		火		水 4日		木 5日		金 6日		土 7日		
昼食	<p>本年もデイサービスほわいえ四條をよろしくお願ひ申し上げます。</p> <p>こんなメニュー食べたいな~など、リクエストがございましたら、何なりとお申し付けください。</p>			<p>米飯180g グレイバーハンバーグ ポトフ ○ オニオンコンソメ</p> <p>エネルギー 505kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10g 炭水化物 80.2g 食塩 2.8g</p>		<p>米飯180g サーモン刺身ソース煮 ほうれん草卵の花 (ゆず風味) 味噌汁</p> <p>エネルギー 445kcal 蛋白質 16.4g 脂質 5.6g 炭水化物 78.1g 食塩 1.8g</p>		<p>米飯180g 厚切りビーフ いんげん胡麻和え 味噌汁</p> <p>エネルギー 415kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6.6g 炭水化物 72.7g 食塩 2.2g</p>		<p>米飯180g 野菜たっぷり中華煮 焼ビーフン 中華スープ (花ご膳)</p> <p>エネルギー 527kcal 蛋白質 13g 脂質 10.9g 炭水化物 91g 食塩 3.8g</p>		
	9日		10日		11日		12日		13日		14日	
昼食	<p>米飯180g ミートローフ (ホトトギス) ○ カボチャと野菜のトマト煮 味噌汁</p> <p>エネルギー 494kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.6g 炭水化物 82.4g 食塩 1.6g</p>		<p>米飯90g 醤油ラーメン 彩り野菜と昆布の和え物 フルーツ (パイナップル)</p> <p>エネルギー 568kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6.5g 炭水化物 106.6g 食塩 4.5g</p>		<p>米飯180g グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁</p> <p>エネルギー 489kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.3g 炭水化物 75.3g 食塩 1.8g</p>		<p>助六寿司セット</p> <p> 月に一度のお寿司の日です。</p>		<p>米飯180g クリームコロッケ (かに入り) 60g 豆のヘルシーサラダ ゆず塩スープ</p> <p>エネルギー 553kcal 蛋白質 13g 脂質 17.5g 炭水化物 83.1g 食塩 1.9g</p>		<p>米飯180g 牛焼肉 ○ 白菜お浸し 味噌汁</p> <p>エネルギー 412kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.4g 炭水化物 73.9g 食塩 1.7g</p>	
	16日		17日		18日		19日		20日		21日	
昼食	<p>おでん盛合せ</p> <p> 寒い日に温かいおでんを食べて温まりましょう。</p>		<p>金のハンバーグ</p> <p> セブイレブンの大人気メニュー。</p>		<p>米飯180g 若鶏唐揚げ ○20 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁</p> <p>エネルギー 580kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.5g 炭水化物 83.6g 食塩 3.3g</p>		<p>米飯180g グレイバーハンバーグ じゃが芋の煮物 味噌汁</p> <p>エネルギー 491kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.6g 炭水化物 80.5g 食塩 2.4g</p>		<p>米飯180g 豚角煮 わかと湯葉のおかか和え 味噌汁</p> <p>エネルギー 564kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.5g 炭水化物 78.8g 食塩 2.3g</p>		<p>海鮮お好み焼き</p> <p> 店内で焼き上げる大人気のメニューです。</p>	
	23日		24日		25日		26日		27日		28日	
昼食	<p>米飯180g 豚肉のきのこソース添え 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメ</p> <p>エネルギー 480kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.9g 炭水化物 72.5g 食塩 2.1g</p>		<p>米飯180g サケ塩焼き 牛肉ごぼう 味噌汁</p> <p>エネルギー 451kcal 蛋白質 17.5g 脂質 8.4g 炭水化物 71.7g 食塩 2.6g</p>		<p>天ぷら盛り合わせ</p> <p> 天ぷら盛り合わせ種類です。</p>		<p>米飯180g 鶏の照り焼き ト ぜんまい煮 味噌汁</p> <p>エネルギー 461kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9g 炭水化物 75.4g 食塩 2.2g</p>		<p>懐かしのナポリタン</p> <p> ケチャップ味のモチモチ食感のナポリタンです。</p>		<p>米飯180g 鶏つくね あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁</p> <p>エネルギー 483kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.6g 炭水化物 80.3g 食塩 2.9g</p>	
	30日		31日		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1月</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>January</p> </div> </div>							
昼食	<p>米飯180g 豚の生姜焼き 白菜お浸し 味噌汁</p> <p>エネルギー 483kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12g 炭水化物 73.3g 食塩 2.8g</p>		<p>米飯180g チキン南蛮 菜の花の辛子和え 味噌汁</p> <p>エネルギー 510kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.4g 炭水化物 83.2g 食塩 2.6g</p>									