

デイサービスほわいえ四條 11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 ○ 花野菜の洋風煮 マンゴープリン	米飯180g 鶏肉の彩りあんかけ ぜんまい煮 味噌汁	米飯180g マーボーナス チャブチエ 味噌汁	うな重 いつでも嬉しい うな重です。 
			エネルギー 680kcal 蛋白質 16.4g 脂質 25.8g 炭水化物 84.4g 食塩 2.5g	エネルギー 417kcal 蛋白質 17g 脂質 3.9g 炭水化物 75.2g 食塩 2.2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 10.7g 脂質 14.1g 炭水化物 81.2g 食塩 2.9g	
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	米飯180g ピーマンの肉詰め TM ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ ブロッコリーお浸し 味噌汁	五目釜飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	天ぷら盛り合わせ 海老・なす・いんげん・かぼちの4種類の天ぷら盛り合わせ。 	備長炭火焼鶏ももステーキ 備長炭を使いじっくり焼き上げた鶏モモステーキです。 	米飯180g タラ塩麹焼き ちくわと昆布の煮物 味噌汁
	エネルギー 477kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7g 炭水化物 87.6g 食塩 2.3g	エネルギー 447kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.5g 炭水化物 76.6g 食塩 2.6g	エネルギー 443kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.2g 炭水化物 72.3g 食塩 3.3g			エネルギー 398kcal 蛋白質 17.1g 脂質 2.3g 炭水化物 75.6g 食塩 2.9g
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	雑穀ロール きつねうどん 大根のかに餡かけ フルーツ（黄桃）	焼き餃子 国産キャベツの食感と三元豚の旨味が食欲をそそる、焼き目付きの餃子です。 	米飯180g 味噌だれチキン ごぼうサラダ お吸い物（花ご膳）	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）	米飯180g サーモン和え いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁	ちらしずし（錦糸） 鶏肉三色巻 お吸い物（花ご膳）
	エネルギー 473kcal 蛋白質 10.8g 脂質 5g 炭水化物 93.6g 食塩 6.6g		エネルギー 560kcal 蛋白質 15g 脂質 17.8g 炭水化物 80.7g 食塩 3.2g	エネルギー 527kcal 蛋白質 13g 脂質 10.9g 炭水化物 91.1g 食塩 3.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.2g 炭水化物 71.5g 食塩 1.8g	エネルギー 402kcal 蛋白質 13.8g 脂質 4.8g 炭水化物 73.1g 食塩 4.7g
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	おでん盛合せ 出汁も美味しい、セブンイレブンのおでん盛合せです。 	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ	米飯180g 中華玉子（あんかけ） 鶏そぼろ中華春雨 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 牛うま煮 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁	おにぎり（おかか入） 焼きそば モロヘイヤのごま和え	米飯180g チキンピカタ ○ わくわく山芋のねばねばサラダ コーンポタージュスープ
		エネルギー 552kcal 蛋白質 9.3g 脂質 14.2g 炭水化物 90.3g 食塩 1.6g	エネルギー 449kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.2g 炭水化物 76.2g 食塩 3.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.3g 炭水化物 82.3g 食塩 3g	エネルギー 562kcal 蛋白質 9.8g 脂質 22.4g 炭水化物 56.1g 食塩 5.5g	エネルギー 538kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.9g 炭水化物 88.2g 食塩 2.3g
	27日	28日	29日	30日		
昼食	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ ほうれん草とベーコンのバター風味 味噌汁	米飯180g 天ぷら盛合せ（4種） キャベツの酢の物 味噌汁	海鮮ばらちらし寿司 海鮮をちりばめたちらし寿司です。松茸のお吸い物も付きてきます。 	米飯180g 酢豚 ○ ブロッコリーお浸し 中華スープ（花ご膳）		
	エネルギー 488kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12g 炭水化物 75.6g 食塩 2g	エネルギー 538kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.7g 炭水化物 93.2g 食塩 2.9g		エネルギー 462kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7g 炭水化物 85.6g 食塩 3.5g		