# デイサービスほわいえ四條　３月　昼食献立表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1日 | 2日 |
| 昼食 | | | | | 米飯180ｇ<br>サーモンﾎﾜｲﾄｿｰｽ煮<br>緑野菜のペペロンチーノ<br>オニオンコンソメ | 米飯180ｇ<br>ネギ塩豚ロース焼き<br>彩り野菜と昆布の和え物<br>味噌汁 |
| | | | | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 蛋白質 14.5 ｇ<br>脂質 6.9 ｇ 炭水化物 70.0 ｇ<br>食塩 2.0 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal 蛋白質 15.0 ｇ<br>脂質 10.7 ｇ 炭水化物 74.5 ｇ<br>食塩 2.0 ｇ |
| | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 昼食 | 米飯180ｇ<br>豆腐ハンバーグ<br>かぼちゃの含め煮<br>味噌汁 | 米飯180ｇ<br>アジ西京焼き<br>白和え（法蓮草）<br>味噌汁 | 海鮮ちらし寿司<br>数種類の海鮮ネタを散りばめた、ちらし寿司です。<br> | 米飯180ｇ<br>ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ（かに入り）60g<br>野菜のコンソメ煮<br>オニオンコンソメ | 米飯180ｇ<br>豆腐ローフ（和風あんかけ）<br>揚げ茄子の煮浸し<br>味噌汁 | 米飯180ｇ<br>牛焼肉<br>大根のかに餡かけ<br>味噌汁 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 蛋白質 12.5 ｇ<br>脂質 11.4 ｇ 炭水化物 87.3 ｇ<br>食塩 2.6 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 蛋白質 17.6 ｇ<br>脂質 5.2 ｇ 炭水化物 78.3 ｇ<br>食塩 2.3 ｇ | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 10.4 ｇ<br>脂質 15.8 ｇ 炭水化物 82.0 ｇ<br>食塩 1.9 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 蛋白質 14.7 ｇ<br>脂質 14.2 ｇ 炭水化物 76.5 ｇ<br>食塩 2.1 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal 蛋白質 11.5 ｇ<br>脂質 5.4 ｇ 炭水化物 74.5 ｇ<br>食塩 2.0 ｇ |
| | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 昼食 | 米飯180ｇ<br>ピーマンの肉詰め<br>厚揚げの彩り炒め<br>味噌汁 | うな重<br>店内のスチームオーブンでふっくら焼き上げます。<br> | 五目釜飯<br>サケ塩焼き<br>海老団子と大根煮物<br>味噌汁 | 米飯180ｇ<br>ハンバーグ（ｳﾞｨｱﾝﾄﾞ）<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁 | 米飯180ｇ<br>サバ塩焼き<br>五目きんぴら<br>味噌汁 | 親子丼<br>焼き茄子<br>味噌汁<br>フルーツ（白桃） |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 13.7 ｇ<br>脂質 9.1 ｇ 炭水化物 81.9 ｇ<br>食塩 2.2 ｇ | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal 蛋白質 19.2 ｇ<br>脂質 7.2 ｇ 炭水化物 76.1 ｇ<br>食塩 3.3 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 22.4 ｇ<br>脂質 19.9 ｇ 炭水化物 79.1 ｇ<br>食塩 2.6 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 蛋白質 14.8 ｇ<br>脂質 13.2 ｇ 炭水化物 76.5 ｇ<br>食塩 2.0 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 蛋白質 16.2 ｇ<br>脂質 14.1 ｇ 炭水化物 78.5 ｇ<br>食塩 2.7 ｇ |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 昼食 | 米飯180ｇ<br>豚肉のゆばあんかけ<br>ｵｸﾗと山芋のねばねばｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁 | 米飯180ｇ<br>アジ南蛮漬け<br>牛肉ごぼう<br>味噌汁 | ビーフカレー（甘口）<br>白身フライ<br>花野菜の洋風煮<br>漬物（福神漬け）<br>フルーツ（フルーツカクテル） | 天ぷら盛合せ<br>天ぷら5種類の盛合せです。大根おろしたっぷりの天つゆもご用意いたします。<br> | 米飯180ｇ<br>マーボーナス<br>焼ビーフン<br>味噌汁 | 海鮮お好み焼き<br>店内で焼き上げる、外はカリカリ、中はフワフワの海鮮お好み焼きです。<br> |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 蛋白質 18.2 ｇ<br>脂質 10.9 ｇ 炭水化物 71.6 ｇ<br>食塩 1.9 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 14.3 ｇ<br>脂質 14.5 ｇ 炭水化物 83.3 ｇ<br>食塩 2.5 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal 蛋白質 13.0 ｇ<br>脂質 20.2 ｇ 炭水化物 98.0 ｇ<br>食塩 3.8 ｇ | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 蛋白質 12.0 ｇ<br>脂質 15.7 ｇ 炭水化物 90.3 ｇ<br>食塩 3.2 ｇ | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 昼食 | 筍ご飯セット<br>旬のたけのこを炊き込みご飯にします。<br> | 米飯180ｇ<br>野菜かき揚げ<br>鶏肉のすき煮<br>味噌汁<br>金時豆 | 米飯180ｇ<br>天津玉子<br>ほうれん草卯の花（ゆず風味）<br>中華スープ（花ご膳） | 米飯180ｇ<br>ビーフシチュー<br>豆のヘルシーサラダ<br>マンゴープリン | 助六寿司セット<br>ほわいえ四條の定番、月に一度のお寿司の日です。<br> | 米飯180ｇ<br>三元豚ロース生姜焼き　高地菜の花の辛子和え<br>味噌汁 |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 13.0 ｇ<br>脂質 7.9 ｇ 炭水化物 100.3 ｇ<br>食塩 1.7 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 12.2 ｇ<br>脂質 7.8 ｇ 炭水化物 78.7 ｇ<br>食塩 3.4 ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal 蛋白質 18.4 ｇ<br>脂質 27.7 ｇ 炭水化物 89.5 ｇ<br>食塩 2.4 ｇ | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 蛋白質 14.7 ｇ<br>脂質 11.2 ｇ 炭水化物 72.2 ｇ<br>食塩 2.3 ｇ |