

デイサービスほわいえ四條 4月 昼食献立表

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	
昼食	米飯180g グリルチキン ブロッコリーお浸し ゆず塩スープ	米飯180g カレー煮付 0 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g 中華煮 ☆ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 味噌だれチキン 白和え（法蓮草） お吸い物（花ご膳）	ソース焼きそば 		いなり寿司（青菜） 肉うどん 春菊のお浸し フルーツ（フルーツカクテル）
	エネルギー - 390 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 392 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 76.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 501 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩 4.7 g	エネルギー - 456 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 79.8 g 食塩 3.0 g	野菜や果実の甘みが味わえるスパイシーなソースで仕上げた本格焼きそばです。		エネルギー - 669 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 108.3 g 食塩 7.9 g
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
昼食	炭火焼とり  炭火で炙った鶏モモ肉を甘辛ダレで味付けしました。	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 ブロッコリーお浸し コーンポタージュスープ	米飯180g 中華玉子（あんかけ） 青菜煮浸し 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 牛焼肉 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	うな重 	
		エネルギー - 524 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 90.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 408 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 72.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 405 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 74.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 448 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78.8 g 食塩 2.6 g	店内のsteamオーブンでふっくら焼き上げます。	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
昼食	米飯180g ハンバーグ（照焼きソース） 花野菜の洋風煮 ゆず塩スープ	米飯180g 鶏肉のトマトソース ポテトサラダ オニオンコンソメ	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（フルーツカクテル） 漬物（福神漬け）	米飯180g あじフライ 50 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 野菜のコンソメ煮 味噌汁	五目釜飯 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 - 522 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 80.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 457 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 3.6 g 炭水化物 79.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 615 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 102.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 522 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 80.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 463 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 71.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 471 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.5 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.8 g	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
昼食	米飯180g 牛うま煮 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	親子丼 筍とツナの煮物 味噌汁	三木鶏卵のだし巻  錦の三木鶏卵から取り寄せのだし巻です。ふんわりと柔らかい一品です。	天ぷら盛合せ  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。	おにぎり（おかか入） 焼きそば ほうれん草のお浸し ゆず塩スープ	米飯180g 鶏肉の香味ソース キャベツの酢の物 味噌汁	
	エネルギー - 589 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 88.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 505 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 73.8 g 食塩 3.4 g			エネルギー - 473 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 53.0 g 食塩 6.1 g	エネルギー - 403 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 5.1 g 炭水化物 73.7 g 食塩 2.3 g	
	29日	30日	4月				
昼食	ちらしずし（錦糸） 鶏肉三色巻 白菜お浸し お吸い物（花ご膳）	選べるハンバーガー  みんな大好きマクドナルド。3種類のハンバーガーよりお選びください。	～皆勤賞を設定いたします～ 4月ご利用分より、 休まずのご利用し楽しみを持って頂く為の一環として皆勤賞の表彰を行なっていきます。				
	エネルギー - 403 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩 3.8 g						