

## デイサービスほわいえ四條 5月 昼食献立表

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
昼食			米飯180g グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g 牛うま煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g フライ2種 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 天津玉子 鶏そぼろ中華春雨 ゆず塩スープ
			エネルギー - 495 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 545 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 81.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 510 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 87.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 439 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 76.6 g 食塩 3.0 g
昼食	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	米飯180g 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁	米飯180g クリームコロッケ (かに入り) 60g 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ	米飯180g 味噌だれチキン ポトフ スパゲティサラダ	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ひじき煮 味噌汁	米飯180g サーモン刺身ソース煮 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメ	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き チャブチエ 味噌汁
	エネルギー - 525 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 523 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 82.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 87.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 409 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 78.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 416 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 70.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 482 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.1 g
昼食	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	<b>天ぷら盛合せ</b>	<b>三木鶏卵のだし巻</b>	<b>フライ盛合せ</b>	親子丼 切干大根の煮付け 味噌汁 フルーツ (洋ナシ)	<b>鯛の釜めし</b>	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 花野菜の洋風煮 味噌汁
	天ぷら5種類の盛合せです。大根おろしたつぶりの天つゆもご用意いたします。 	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。 	セブンイレブンで大人気のフライ。コロッケ・メンチ・ササミフライです。 	エネルギー - 539 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 83.1 g 食塩 3.3 g	上品な旨味の鯛に、筍・にんじん・昆布を組み合わせました。ほんのり香るゆずが鯛の風味を引き立てます。 	エネルギー - 459 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.1 g
昼食	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	米飯90g きつねそば ちくわと昆布の煮物 フルーツ (パイナップル)	米飯180g 牛焼肉 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	五目釜飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180g ハンバーグ (照焼き) じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180g サバ塩焼き 五目きんぴら 味噌汁	<b>助六寿司</b>
	エネルギー - 598 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 113.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 440 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 81.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 429 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 592 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 492 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.0 g	お寿司の日です。助六5種類をご用意いたします。 
昼食	27日	28日	29日	30日	31日	
	米飯180g 鶏唐揚げ いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁	米飯180g 牛うま煮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 酢豚 焼ビーフン ゆず塩スープ	<b>スタミナ醤油の焼きうどん</b>	米飯180g 赤魚幽庵焼き 牛肉ごぼう 味噌汁	
	エネルギー - 477 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 71.4 g 食塩 4.8 g	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 84.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 547 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 99.8 g 食塩 3.5 g	だわりのもちりうどんに醤油、出汁、ガーリック、胡椒を効かせたガツンと旨い焼うどん。 	エネルギー - 438 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 72.7 g 食塩 2.0 g	