

＜献立表＞

デイサービスほわいえ四條 7月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	米飯180g 牛うま煮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 エネルギー - 527 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩 3.2 g	おにぎり（おかか入） きつねうどん ほうれん草のお浸し フルーツ（フルーツカクテル） エネルギー - 500 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 99.1 g 食塩 6.2 g	米飯180g 鶏肉のトマトソース 豆のヘルシーサラダ コーンポタージュスープ エネルギー - 482 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 81.9 g 食塩 1.5 g	米飯180g サワラ野菜入り煮付 ぜんまい煮 味噌汁 エネルギー - 394 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.0 g 炭水化物 72.0 g 食塩 1.8 g	海鮮ちらし寿司 食欲が落ちる時期にあっさりとした海鮮ちらし寿司で栄養補給。松茸のお吸い物もついてきます。  エネルギー - 572 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 75.9 g 食塩 4.8 g	米飯180g 麻婆豆腐 Y 彩り野菜と昆布の和え物 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 572 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 75.9 g 食塩 4.8 g
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	米飯180g 豚角煮 いんげんと白きくらげのナムル 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 547 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.5 g	米飯180g ビーフハンバーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 エネルギー - 682 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 29.1 g 炭水化物 81.5 g 食塩 2.9 g	米飯180g 天津玉子 春雨サラダ黒酢いり ゆず塩スープ エネルギー - 441 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 80.5 g 食塩 3.6 g	米飯180g 牛焼肉 菜の花の辛子和え 味噌汁 エネルギー - 413 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 79.0 g 食塩 2.0 g	米飯180g フライ2種 ほうれん草のお浸し 味噌汁 エネルギー - 496 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 83.8 g 食塩 1.7 g	親子丼 筍とツナの煮物 味噌汁 エネルギー - 503 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩 3.4 g
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	いなり寿司（青菜） ぶっかけそば（長芋） 冬瓜のそぼろあんかけ エネルギー - 498 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.6 g 炭水化物 90.7 g 食塩 2.4 g	米飯180g チキンピカタ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 エネルギー - 548 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 83.9 g 食塩 2.7 g	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 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	海鮮お好み焼き 久しぶりの登場です！店内で焼き上げる自慢のお好み焼きです。  エネルギー - 410 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 6.1 g 炭水化物 70.6 g 食塩 1.9 g	天ぷら5種盛合わせ 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。 	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	米飯180g マーボーナス 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 583 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 90.7 g 食塩 4.1 g	助六寿司と大玉スイカ お寿司の日です。助六5種類をご用意いたします。大玉スイカも登場！ 	うな重(土用の丑の日) 土用の丑の日はうな重です。夏バテする時期にしっかりと食べましょう！ 	ビーフカレー（甘口） 野菜のコンソメ煮 フルーツ（洋ナシ） 漬物（福神漬け） エネルギー - 586 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 94.2 g 食塩 3.6 g	米飯180g イワシ梅煮 大根のかに餡かけ 味噌汁 エネルギー - 387 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 4.2 g 炭水化物 72.3 g 食塩 2.6 g	米飯180g 豚ロースのマリネ 花野菜の洋風煮 味噌汁 エネルギー - 455 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.2 g 食塩 2.6 g
	29日	30日	31日			
昼食	そうめん のどごし抜群のそうめんをご用意いたします。 	米飯180g 牛焼肉 白和え（法蓮草） 味噌汁 エネルギー - 428 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 78.0 g 食塩 1.6 g	五目釜飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁 エネルギー - 433 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72.6 g 食塩 3.3 g			

<献立表>