<献立表>

デイサービスほわいえ四條　8月　昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
昼食			室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・スポーツドリンクなどを補給しましょう！	米飯180ｇ ハンバーグ（照焼きｿｰｽ） じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180ｇ 黒ムツ煮付　　○ 五目きんぴら 味噌汁	ちらしずし（錦糸） 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 フルーツ（フルーツカクテル）
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal　蛋白質 21.6ｇ 脂質 12.7ｇ　炭水化物 86.6ｇ 食塩 3.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal　蛋白質 18.2ｇ 脂質 7.1ｇ　炭水化物 79.9ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal　蛋白質 14.7ｇ 脂質 9.0ｇ　炭水化物 90.3ｇ 食塩 3.3ｇ
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	米飯180ｇ ミニチキン南蛮 いんげんと白きくらげのﾅﾑﾙ 味噌汁	米飯180ｇ 牛肉入りコロッケ　65 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180ｇ 酢豚　　○ 焼ビーフン ゆず塩スープ	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） 大根なます 味噌汁	米飯180ｇ ブリ生姜煮　　○ 木の実和え 味噌汁	海老のかきあげと海老のつみれ汁 大判の海老のかきあげと海老のつみれ汁の海老尽くしです。アレルギーの方すみません。
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal　蛋白質 13.6ｇ 脂質 15.1ｇ　炭水化物 81.3ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal　蛋白質 10.3ｇ 脂質 14.6ｇ　炭水化物 85.3ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal　蛋白質 12.8ｇ 脂質 10.6ｇ　炭水化物 99.8ｇ 食塩 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal　蛋白質 14.9ｇ 脂質 7.5ｇ　炭水化物 84.7ｇ 食塩 3.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal　蛋白質 20.9ｇ 脂質 15.1ｇ　炭水化物 79.7ｇ 食塩 1.9ｇ	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	おにぎり（おかか入） 焼きそば 花野菜の洋風煮 フルーツ（パイン）	うな重 まだまだ暑い！うな重食べて夏バテ防止に！！ 	米飯180ｇ 天津玉子 ほうれん草卵の花（ゆず風味） ゆず塩スープ	そうめんと稲荷寿司 のどごし抜群のそうめんをご用意いたします。 	米飯90ｇ 赤魚西京焼き 筑前煮 味噌汁	米飯180ｇ グリルチキン 菜の花の辛子和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal　蛋白質 8.6ｇ 脂質 21.1ｇ　炭水化物 62.4ｇ 食塩 5.1ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal　蛋白質 12.2ｇ 脂質 7.8ｇ　炭水化物 79.1ｇ 食塩 3.1ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 239 kcal　蛋白質 11.9ｇ 脂質 3.0ｇ　炭水化物 40.9ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal　蛋白質 16.8ｇ 脂質 4.4ｇ　炭水化物 73.4ｇ 食塩 2.5ｇ
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	米飯180ｇ ミニチキンカツ（ソース） ブロッコリーのお浸し ゆず塩スープ	米飯180ｇ カレイ西京焼き（黄） ほうれん草のお浸し 味噌汁	助六寿司 お寿司の日です。助六５種類をご用意いたします。 	米飯180ｇ 豆腐ハンバーグ（甘酢あん） 鶏肉のすき煮 味噌汁	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。 	いなり寿司（青菜） かき揚げうどん 菜の花の辛子和え フルーツ（黄桃）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal　蛋白質 10.7ｇ 脂質 7.0ｇ　炭水化物 75.7ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 357 kcal　蛋白質 16.4ｇ 脂質 1.9ｇ　炭水化物 68.5ｇ 食塩 1.5ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal　蛋白質 13.4ｇ 脂質 12.9ｇ　炭水化物 86.9ｇ 食塩 3.1ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal　蛋白質 10.1ｇ 脂質 4.8ｇ　炭水化物 95.8ｇ 食塩 6.1ｇ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	豚ロースの冷しゃぶ 柔らかい豚ロースを冷しゃぶに仕上げます。初メニューです。お楽しみに！ 	米飯180ｇ 牛焼肉 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	米飯180ｇ マーボーナス エビチリソース煮 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ ｼﾞｭｰｼｰメンチカツ 白菜お浸し 味噌汁	米飯180ｇ 豚ﾛｰｽのマリネ きんぴらごぼう 味噌汁	親子丼 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 395 kcal　蛋白質 12.1ｇ 脂質 5.9ｇ　炭水化物 73.6ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal　蛋白質 13.7ｇ 脂質 12.1ｇ　炭水化物 73.1ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal　蛋白質 12.9ｇ 脂質 19.6ｇ　炭水化物 82.4ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal　蛋白質 12.8ｇ 脂質 8.5ｇ　炭水化物 79.3ｇ 食塩 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal　蛋白質 17.1ｇ 脂質 14.2ｇ　炭水化物 73.4ｇ 食塩 3.2ｇ