

デイサービスほわいえ四條 9月 昼食献立表

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	
昼食	米飯180g 鶏肉のトマトソース 花野菜の洋風煮 ゆず塩スープ	米飯180g ハンバーグ（照焼きソース） ポテトサラダ 味噌汁	ビーフカレー（甘口） さつまいも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 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） かぼちの含め煮 味噌汁	
	エネルギー - 394 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 70.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 571 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 87.1 g 食塩 3.7 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 - 528 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 81.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 460 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 483 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 86.9 g 食塩 2.8 g	
	9日	10日	11日	12日	13日	14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	金のハンバーグ セブンイレブンの大人気メニュー。食べ応え抜群の絶品ハンバーグです。 	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	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 鶏肉の香味ソース 白菜お浸し 味噌汁	豚肩ロースのしゃぶしゃぶ 柔らかい豚肩ロースをしゃぶしゃぶして、提供いたします。 	
	エネルギー - 534 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 82.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 672 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.9 g	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	エネルギー - 406 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 406 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 483 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 86.9 g 食塩 2.8 g	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
昼食	お赤飯 天ぷら盛合せ（4種） キャベツの酢の物 お吸い物（花ご膳） やわらか饅頭（紅）	米飯180g ビーフハンバーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	特選中華直火チャーハン 鉄鍋を使って直火でパラパラと炒めた香ばしいチャーハン。特製焼豚と焼豚の煮汁を加えているため、味に深みと一体感があります。 	米飯180g 牛焼肉 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g 牛肉入りコロケ 65 ほうれん草のお浸し 味噌汁	親子丼 筍とツナの煮物 味噌汁	
	エネルギー - 618 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 112.6 g 食塩 4.5 g	エネルギー - 672 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 401 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.7 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 490 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 85.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 506 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 506 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.2 g 食塩 3.4 g	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
昼食	いなり寿司（青菜） わかめそば 冬瓜のそぼろあんかけ	米飯180g チキンピカタ 緑野菜のペペロンチーノ 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 ささみフライ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	スタミナ醤油焼うどん こ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。 	米飯180g 豚ロースのマリネ 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	
	エネルギー - 492 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 89.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 521 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.7 g 食塩 2.7 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 - 527 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 485 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 85.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 485 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 85.3 g 食塩 2.4 g	
	30日						
昼食	秋の味覚、栗ご飯 秋の味覚の栗をたっぷりを使用した栗ご飯です。 						