

<献立表>

デイサービスほわいえ四條 10月 昼食献立表

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
昼食		米飯180g あじフライ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 エネルギー 439 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 79.4 g 食塩 2.2 g	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 560 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.1 g	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 たらばーぐ 木の実和え 味噌汁 エネルギー 494 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 82.2 g 食塩 2.1 g	<b>海鮮お好み焼き</b>  店内で焼き上げる 自慢のお好み焼き です。
昼食		7日 米飯180g ハンバーグ（照焼きソース） じゃが芋の煮物 味噌汁 エネルギー 537 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.7 g 食塩 3.4 g	8日 米飯180g 牛焼肉 白和え（法蓮草） 味噌汁 エネルギー 423 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 77.5 g 食塩 1.6 g	9日 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 428 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 71.3 g 食塩 3.3 g	<b>助六寿司と握り寿司</b>  月に一度のお寿司 の日。定番の助六 寿司に握り寿司も ご用意いたしま す。	10日 米飯180g 黒ムツ煮付 五目きんぴら 味噌汁 エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.0 g
昼食	14日 <b>ソース焼きそば(目玉焼きのせ)</b>  もっちり太麺に具材 をたっぷり使用し、 隠し味にオイスター エキスや果物を使用 した甘辛ソースで仕 上げました。	<b>うな重</b>  肉厚の活うなぎを 蒲焼にし、ふっく ら食感に仕上げま した。	16日 米飯180g 酢豚 焼ビーフン ゆず塩スープ 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	17日 おにぎり（おかか入） かき揚げそば 五目きんぴら フルーツ（パイン） エネルギー 561 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 4.7 g 炭水化物 109.1 g 食塩 2.2 g	18日 米飯180g 天津玉子 ほうれん草卵の花（ゆず風味） 中華スープ（花ご膳） エネルギー 436 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 78.7 g 食塩 3.4 g	19日 米飯180g あじバーグ（甘酢あん） 炒り豆腐 味噌汁 エネルギー 469 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 79.4 g 食塩 2.9 g
昼食	21日 米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 鶏肉のすき煮 味噌汁 エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 80.3 g 食塩 2.2 g	22日 米飯180g サーモンホワイトソース煮 ごぼうサラダ オニオンコンソメ エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 74.6 g 食塩 1.9 g	23日 米飯180g カツとじ 菜の花の辛子和え 味噌汁 エネルギー 530 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.0 g 食塩 3.0 g	24日 米飯180g ビーフシチュー 花野菜の洋風煮 マンゴープリン エネルギー 676 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 25.9 g 炭水化物 85.7 g 食塩 2.5 g	<b>松茸ご飯</b>  秋の味覚の松茸を 炊き込みご飯に仕 上げます。	26日 米飯180g ささみフライ ほうれん草のお浸し 味噌汁 エネルギー 531 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 86.8 g 食塩 1.8 g
昼食	28日 米飯180g 豚肉のすだちおろし ブロッコリーのお浸し ゆず塩スープ エネルギー 423 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.2 g	29日 いなり寿司（青菜） 肉うどん ほうれん草のお浸し フルーツ（みかん） エネルギー 664 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 107.0 g 食塩 8.0 g	<b>マグロたたき丼</b>  厳選された鮪をす き身風に仕上げま した。 マグロたたきは別 皿にて提供しま す。	31日 米飯180g 豆腐ハンバーグ（甘酢あん） 筑前煮 味噌汁 エネルギー 499 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.1 g 食塩 3.3 g		