

デイサービスほわいえ四條 12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	おにぎり (おかか入) 醤油ラーメン 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 牛焼肉 あさりとキャベツの生姜和え 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 アジトマト煮 花野菜の洋風煮 味噌汁	おでん盛合わせ  寒い季節に温まるおでんをご用意します。セブナイレブンの人気おでん！
	エネルギー - 475 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 90.7 g 食塩 5.2 g	エネルギー - 517 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 82.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 401 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 76.6 g 食塩 2.2 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 - 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	
	9日	10日	11日	12日	13日	14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)	エビ天そば  出汁・エビ天にこだわった自慢の逸品です。	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 ごぼうサラダ 味噌汁	助六寿司セット  月に一度のお寿司の日です。	米飯180g 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g 豚肉のあんかけ 花野菜の洋風煮 味噌汁
	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		エネルギー - 562 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 74.9 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 512 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 471 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.0 g
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ちらしずし (錦糸) 信田煮 ふきと筍の塩きんぴら お吸い物 (花ご膳)	米飯180g 牛焼肉 白和え (法蓮草) 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 酢豚 焼ビーフン ゆず塩スープ	クリームシチュー  温まり、ほっこりするクリームシチューをご用意します!(^^)!	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 - 504 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 87.3 g 食塩 4.2 g	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	エネルギー - 431 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 71.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 100.7 g 食塩 3.5 g		エネルギー - 533 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩 3.4 g
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	厚切り豚トン照焼  厚切りにした豚バラ肉と特製の照焼タレを合わせました。	チキンライス クリスマスプレート 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ カットケーキ (いちご) O	クリスマスプレートランチ  メリークリスマス! 洋風のクリスマスランチをご用意いたします。	米飯180g ささみフライ 五目きんぴら 味噌汁	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)	米飯180g あじバーグ (ゆばあん) あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁
		エネルギー - 670 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 89.0 g 食塩 6.9 g		エネルギー - 532 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 86.0 g 食塩 1.9 g	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	エネルギー - 435 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 76.3 g 食塩 2.5 g
	30日	31日	令和7年1月1日	令和7年1月2日	令和7年1月3日	令和7年1月4日
昼食	令和6年12月30日(月)～令和7年1月3日(金)は年末年始の休業となります。					 営業開始 本年もよろしくお 願いいたします。
						