

デイサービスほわいえ四條 1月 昼食献立表

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 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。					
						
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	米飯180g 豚肉のすだちおろし ブロccoliのお浸し ゆず塩スープ	黒米ロール きつねうどん 彩り野菜と昆布の和え物 フルーツ(みかん)	米飯180g ミニチキン南蛮 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g 豆腐ハンバーグ(甘酢あん) 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ ごぼうサラダ 味噌汁	親子丼 18 ほうれん草のお浸し にゅうめん
	エネルギー - 424 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 70.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 468 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 94.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー - 541 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 87.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 484 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 83.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 78.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 521 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 78.1 g 食塩 3.4 g
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	米飯180g サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	五目釜飯 彩り野菜のよせ揚げ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	<b>エビ天そば</b>  出汁・エビ天にこだわった自慢の逸品です。	米飯180g 牛焼肉 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	<b>おでん盛合わせ</b>  寒い季節に温まるおでんをご用意します。セブンイレブンの人気おでん！	<b>助六寿司セット</b>  月に一度のお寿司の日です。
	エネルギー - 443 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 498 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 416 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 81.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 461 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 542 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 62.8 g 食塩 5.2 g	
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	<b>おろしハンバーグ</b>  たっぷりのおろしソースをかけたジュシーハンバーグです。	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) ほうれん草とベーコンのバター風味 フルーツ(黄桃) 漬物(福神漬け)	<b>具沢山茶碗蒸し</b>  満足度たっぷり具沢山茶碗蒸し。出汁が決めてです。	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 大根なます 味噌汁	おにぎり(おかか入) 焼きそば ほうれん草のお浸し フルーツ(みかん)
	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 - 582 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 93.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 461 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 542 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 62.8 g 食塩 5.2 g		
	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	米飯180g 牛うま煮 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	<b>フライ盛合わせ</b>  数種類のフライとたっぷりのお切りキャベツをご用意。	米飯180g 鶏肉のオニオンソース 野菜甘酢あんかけ オニオンコンソメ	米飯180g カレイ煮付 0 うの花炒り煮 味噌汁	米飯180g 牛肉入りコロケ 65 野菜のマリネ 味噌汁	
	エネルギー - 529 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 83.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 413 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 4.3 g 炭水化物 76.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 405 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 75.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 514 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 92.1 g 食塩 2.0 g		