

デイサービスほわいえ四條 3月 昼食献立表

月		火	水	木	金	土
31日						1日
<b>三元豚の豚丼</b>  甘辛くコクのある味付けで、ご飯との相性も抜群です。						
3日		4日	5日	6日	7日	8日
ちらしずし 信田煮 菜の花の辛子和え お吸い物(花ご膳) しっとりやわらか大福(紅)	米飯180g 麻婆豆腐 Y 春雨サラダ黒酢いり 中華スープ(花ご膳)	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き O 炒り豆腐 味噌汁	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)	<b>うな重</b>  店内のステーキムオープンで再加熱しますので、パリパリフワフワ食感です。	
エネルギー 611 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 112.5 g 食塩 5.6 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 78.6 g 食塩 4.5 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 72.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 87.3 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		
10日		11日	12日	13日	14日	15日
米飯180g 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ(花ご膳)	米飯180g 牛焼肉 わかめと水くわいの酢の物 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 ささみフライ パンプキンサラダ 味噌汁	<b>ソース焼きそば</b>  昔懐かしい、ソースがよくからんだ逸品です。	米飯180g グリルチキン 小松菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 413 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 5.9 g 炭水化物 72.4 g 食塩 1.9 g	
エネルギー 533 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 73.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 82.9 g 食塩 1.1 g			
17日		18日	19日	20日	21日	22日
米飯180g 豆腐ハンバーグ(甘酢あん) 五目きんぴら 味噌汁	<b>助六寿司</b>  月に一度のお寿司の日です。	米飯180g 鶏の照り焼きト 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g たらバーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ O ごぼうサラダ 味噌汁	親子丼 ほうれん草のお浸し にゅうめん フルーツ(みかん) エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 81.2 g 食塩 3.2 g	
エネルギー 483 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 83.4 g 食塩 3.3 g		エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 73.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 79.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 76.0 g 食塩 1.8 g		
24日		25日	26日	27日	28日	29日
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>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。	<b>天ぷら盛合わせ</b>  天ぷら5種類も盛合せです。たっぷりの大根おろし入りの出汁とともに。	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 白菜お浸し 味噌汁 エネルギー 500 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 85.3 g 食塩 1.5 g	米飯180g チキンピカタ O 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュスープ エネルギー 524 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 87.7 g 食塩 2.4 g	
エネルギー 449 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 84.9 g 食塩 2.5 g					