

デイサービスほわいえ四條 4月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		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） えびフライ フルーツ（みかん） 漬物（福神漬け）	米飯180g タラ塩麹焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 大根なます 味噌汁	おにぎり（おかか入） きつねうどん ほうれん草のお浸し フルーツ（みかん）
		エネルギー - 577 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 86.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 641 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 96.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 385 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 3.3 g 炭水化物 71.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 462 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 495 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.2 g 炭水化物 97.8 g 食塩 6.2 g
	7日	8日	9日	10日	11日	12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	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） かぼちゃの含め煮 味噌汁	助六寿司	うな重	米飯180g ピーマンの肉詰め TM 野菜のマリネ 味噌汁	米飯180g 鶏肉のデミソース 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ
	エネルギー - 534 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 84.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 465 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 82.6 g 食塩 2.8 g	 月に一度のお寿司の日です。	 店内のスチー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 - 418 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.6 g 炭水化物 81.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 429 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.7 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.9 g
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	海鮮チラシ寿司	米飯180g カツとじ キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g おろしハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	米飯180g 豚角煮 春雨サラダ黒酢いり ゆず塩スープ	米飯180g チキンピカタ 野菜のマリネ オニオンコンソメ	米飯180g 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁
	 豪華海鮮ネタをちりばめた鮮やかなチラシ寿司です。	エネルギー - 530 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 83.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 640 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 83.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 569 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 82.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 90.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 543 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.9 g 食塩 2.7 g
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g 味噌だれチキン 菜の花の辛子和え お吸い物（花ご膳）	米飯180g 牛焼肉 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	ちらしずし（錦糸） 南瓜の含め煮 味噌汁	だし巻玉子	筍ご飯
	エネルギー - 442 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 433 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 78.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 401 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 5.5 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 476 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 98.0 g 食塩 3.3 g	 出汁たっぷりのだし巻です。大根おろしと一緒に召し上がってください。	 季節の筍を炊き込みごはんにてご提供いたします。
	28日	29日	30日			
昼食	米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 木の実和え 味噌汁	えび天(そば・うどん)	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 野菜のマリネ 味噌汁			
	エネルギー - 500 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.2 g	 えび天を2本盛り付け提供。そばかうどんからお選びください。	エネルギー - 467 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 78.7 g 食塩 2.5 g			