デイサービスほわいえ四條　5月　昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
昼食				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）	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
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 蛋白質 9.0ｇ 脂質 18.4ｇ 炭水化物 94.2ｇ 食塩 3.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 蛋白質 12.2ｇ 脂質 16.4ｇ 炭水化物 78.6ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 蛋白質 16.8ｇ 脂質 10.9ｇ 炭水化物 73.1ｇ 食塩 2.0ｇ
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	米飯180ｇ オムレツ（ﾄﾏﾄ） 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメ フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180ｇ 牛焼肉 白和え（法蓮草） 味噌汁	五目釜飯 赤魚西京焼き 五目きんぴら 味噌汁	米飯180ｇ 酢豚 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ 黒ムツ煮付 海老団子と大根煮物 味噌汁	ちらしずし（錦糸） 信田煮 ふきと筍の塩きんぴら 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal 蛋白質 19.5ｇ 脂質 13.1ｇ 炭水化物 86.3ｇ 食塩 3.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 12.6ｇ 脂質 7.8ｇ 炭水化物 79.6ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal 蛋白質 14.8ｇ 脂質 4.5ｇ 炭水化物 76.5ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 蛋白質 12.8ｇ 脂質 10.6ｇ 炭水化物 99.6ｇ 食塩 3.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 蛋白質 20.6ｇ 脂質 9.6ｇ 炭水化物 79.0ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 蛋白質 15.8ｇ 脂質 11.0ｇ 炭水化物 89.4ｇ 食塩 3.9ｇ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	おにぎり（おかか入） 焼きそば 彩り白菜漬け 中華スープ（花ご膳）	**うな重**	米飯180ｇ ネギ塩豚ロース焼き 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	米飯180ｇ ささみフライ 五目きんぴら 味噌汁	**天ぷら盛合わせ**	**揚げ物セット**
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 蛋白質 6.7ｇ 脂質 16.3ｇ 炭水化物 53.6ｇ 食塩 7.8ｇ	店内のスチームオーブンで再加熱しますので、パリパリフワフワ食感です。	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 17.0ｇ 脂質 12.9ｇ 炭水化物 74.4ｇ 食塩 2.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 蛋白質 17.0ｇ 脂質 13.5ｇ 炭水化物 89.0ｇ 食塩 1.9ｇ	サクサク食感に仕上げた5種類の盛り合わせです。	店内のスチームオーブンでカラッと仕上げます。
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	米飯180ｇ 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ ビーフシチュー ブロッコリーのお浸し フルーツ（フルーツカクテル）	**助六寿司**	米飯180ｇ グリルチキン パンプキンサラダ 味噌汁	米飯180ｇ 豚ﾛｰｽのマリネ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180ｇ ささみフライ 小松菜のお浸し 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 蛋白質 14.2ｇ 脂質 18.8ｇ 炭水化物 75.0ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 13.8ｇ 脂質 19.3ｇ 炭水化物 85.5ｇ 食塩 2.1ｇ	月に一度のお寿司の日です。	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal 蛋白質 16.1ｇ 脂質 7.3ｇ 炭水化物 77.0ｇ 食塩 1.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 12.1ｇ 脂質 9.2ｇ 炭水化物 75.0ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 蛋白質 13.1ｇ 脂質 9.2ｇ 炭水化物 77.6ｇ 食塩 1.5ｇ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	**チャーシュー丼**	いなり寿司（青菜） かけそば 彩り野菜と昆布の和え物 フルーツ（みかん）	米飯180ｇ 鶏の照り焼き　ト ごぼうサラダ 味噌汁	**チキンステーキ**	米飯180ｇ 白身魚の野菜あんかけ ぜんまい煮 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）
	豚バラ肉を調味液で漬込み、直火で丁寧に焼き上げました。	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 16.1ｇ 脂質 4.7ｇ 炭水化物 94.9ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 蛋白質 15.5ｇ 脂質 20.2ｇ 炭水化物 74.6ｇ 食塩 2.0ｇ	カットした鶏モモ肉をレモン風味の味付けで柔らかくジューシーに焼き上げました。	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383 kcal 蛋白質 12.5ｇ 脂質 4.5ｇ 炭水化物 72.1ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 16.6ｇ 脂質 13.0ｇ 炭水化物 81.2ｇ 食塩 3.2ｇ