デイサービスほわいえ四條　6月　昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	米飯180ｇ サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩 1.9 g	五目釜飯 彩り野菜のよせ揚げ キャベツの酢の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.6 g	米飯180ｇ マーボーナス えび入り焼売　2個 中華スープ（花ご膳） ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79.8 g 食塩 3.5 g	**豚バラ大根** 醤油と砂糖、ショウガを効かせた優しい味の定番のお惣菜です。	米飯180ｇ 牛肉入りコロッケ 白菜お浸し 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.8 g 食塩 1.5 g	米飯180ｇ チキンピカタ 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 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
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	米飯180ｇ 鶏肉のデミソース 花野菜の洋風煮 ゆず塩スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 69.0 g 食塩 2.1 g	米飯180ｇ ハンバーグ（おろしポン酢） ポテトサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 81.3 g 食塩 3.0 g	**三木鶏卵のだし巻** お取り寄せシリーズ。だし巻と言えば、三木鶏卵ですよね～～。	米飯180ｇ タラ塩麹焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 396 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 3.4 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.0 g	米飯180ｇ 三元豚ロース生姜焼き　高知 ｵｸﾗと湯葉のおかか和え 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 73.4 g 食塩 2.5 g	米飯90ｇ（ゆかり） きつねうどん ほうれん草のお浸し フルーツ（みかん） ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.9 g 炭水化物 104.5 g 食塩 5.7 g
	16日	17日	18日	19日	20日	21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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 84.0 g 食塩 3.0 g	**助六寿司** 月に一度のお寿司の日です。	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.8 g	米飯180ｇ カレイ煮付　0 うの花炒り煮 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 74.0 g 食塩 1.7 g	米飯180ｇ ピーマンの肉詰め　TM 野菜のマリネ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 80.4 g 食塩 2.3 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	**エビの大玉かき揚げ** 彩り良い国産野菜に小エビを乗せた手造りならではの豪華なかき揚げ。	米飯180ｇ 豚角煮 春雨サラダ黒酢いり ゆず塩スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.7 g	米飯180ｇ 親子煮 キャベツの酢の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 448 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 77.5 g 食塩 2.9 g	米飯180ｇ おろしハンバーグ パンプキンサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 82.5 g 食塩 2.6 g	**焼き餃子** 国産キャベツの食感と三元豚の旨味が食欲をそそる、焼き餃子です。	**とり五目御飯と あおさの味噌汁** 具だくさんのしかっりと味が染み込んだ炊き込みご飯。
	30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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩 2.1 g					