

デイサービスほわいえ四條 7月 昼食献立表

月		火	水	木	金	土
1日		2日	3日	4日	5日	6日
昼食		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	米飯180g アジ西京焼き ごぼうサラダ 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁
		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	エネルギー - 492 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 71.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 473 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.6 g 食塩 2.4 g
7日		8日	9日	10日	11日	12日
昼食	和風ハンバーグ  直火で焼上げたハンバーグに、さっぱり和風おろしソースで仕上げました。	米飯180g サンマみぞれ煮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 野菜のマリネ 味噌汁	お好み焼き  かつお節や生姜を効かせた生地を手焼きで丁寧に焼きました。	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
		エネルギー - 408 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.3 g	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	エネルギー - 511 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 459 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.0 g	
14日		15日	16日	17日	18日	19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	米飯180g 牛焼肉 ○ 白和え（法蓮草） 味噌汁	天ざるそばセット  ざるそばと天ぷらを一緒にお楽しみください。	米飯180g 酢豚 ○ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	うな重  夏バテ防止に、栄養満点のうな重で体力をつけましょう。	五目チャーハン 焼餃子 中華スープ（花ご膳） フルーツ（みかん）
	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 79.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 436 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 79.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 545 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 99.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 435 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 79.5 g 食塩 3.0 g		
21日		22日	23日	24日	25日	26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）	助六寿司  月に一度のお寿司の日です。	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 北海道かぼちやのクリーム仕立て 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）	夏野菜のおかずセット  旬の夏野菜を使用したおかずを3種類ご用意いたします。
	エネルギー - 472 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 53.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 486 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 74.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 90.1 g 食塩 1.7 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		
28日		29日	30日	31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）	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 青菜煮浸し お吸い物（花ご膳）	米飯180g グリルチキン パンプキンサラダ 味噌汁		
	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 - 577 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 85.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 441 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 69.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 440 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.5 g		