

デイサービスほわいえ四條 8月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食					1日	2日
					米飯180g 豚ロースのマリネ 切干大根の煮付け 味噌汁 エネルギー 433 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.6 g	米飯180g ささみフライ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 84.7 g 食塩 1.9 g
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	米飯180g 豆腐ハンバーグ(甘酢あん) 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 エネルギー 551 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 82.7 g 食塩 3.0 g	いなり寿司(青菜) ぶっかけそば(長芋) 彩り野菜と昆布の和え物 フルーツ(みかん) エネルギー 529 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 98.7 g 食塩 2.3 g	米飯180g 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.0 g	米飯180g たらバーグ 五目きんぴら 味噌汁 エネルギー 438 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.3 g	スタミナ焼うどん  こだわりのもっちり うどんに醤油、出 汁、ガーリック、胡 椒を効かせたガツ ンと旨い焼うどん。	親子丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ(みかん) エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 75.3 g 食塩 3.1 g
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	そうめん  暑さ真っ只 中！のどごし の良いそうめ んをご用意い たします。	五目釜飯 彩り野菜のよせ揚げ キャベツの酢の物 味噌汁 エネルギー 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) エネルギー 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	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 76.0 g 食塩 2.1 g	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 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
	18日	19日	20日	21日	22日	23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 エネルギー 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 エネルギー 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	牛カルビ焼肉丼  かつお節や生姜 を効かせた生地 を手焼きで丁寧 に焼き上げまし た。	米飯180g 助宗タラ揚煮 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 エネルギー 491 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 79.0 g 食塩 1.6 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 エネルギー 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) エネルギー 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
	25日	26日	27日	28日	29日	30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 エネルギー 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	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。	五目釜飯 豆腐ローフ(和風あんかけ) かぼちゃの煮物 味噌汁 エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 85.6 g 食塩 2.6 g	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 ピーマンの肉詰め 野菜のマリネ 味噌汁 エネルギー 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	助六寿司  月に一度のお 寿司の日で す。