

デイサービスほわいえ四條 9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180 g ブリ甘酢あんかけ 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁 エネルギー 463 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 81.6 g 食塩 1.9 g	米飯180 g 豚角煮 春雨サラダ黒酢いり ゆず塩スープ エネルギー 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180 g 親子煮 キャベツの酢の物 味噌汁 エネルギー 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180 g おろしハンバーグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 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	米飯180 g チキンピカタ カリフラワーのフリット オニオンコンソメ エネルギー 522 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 84.9 g 食塩 2.8 g	米飯180 g 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁 エネルギー 543 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.7 g
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	秋さんまのみぞれ煮  脂ののった秋のさんまを、大根おろしと一緒に煮込んで食欲をそそる季節の一品です。	米飯180 g 味噌だれチキン 菜の花の辛子和え お吸い物（花ご膳） 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	米飯180 g 牛焼肉 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 エネルギー 433 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.3 g	ちらしずし（錦糸） 豚バラ大根 味噌汁 エネルギー 496 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 88.1 g 食塩 3.1 g	米飯180 g イワシ梅煮 ふきと竹の子の白和え 味噌汁 エネルギー 417 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 72.9 g 食塩 2.3 g	米飯180 g 豚ロースのマリネ ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 487 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 79.7 g 食塩 2.5 g
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	お赤飯 天ぷら盛合せ（4種） 里芋の柚子あんかけ お吸い物（花ご膳） やわらか饅頭（紅） エネルギー 584 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 105.7 g 食塩 4.0 g	米飯180 g サンマみぞれ煮 あさりとキャベツの生姜和え 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	栗ご飯  秋の味覚・栗をふんだんに使い、ほくほく食感と香りを楽しむ季節の炊き込みご飯です。	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） エネルギー 586 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 94.2 g 食塩 3.6 g	米飯180 g 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 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	塩だれペッパーチキン  ジューシーな鶏肉を塩だれと黒胡椒で味付けした、香ばしい一品です。
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	米飯180 g オムレツ（トマト） ごぼうサラダ オニオンコンソメ エネルギー 606 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 79.1 g 食塩 3.7 g	米飯180 g ミニチキンカツ（ソース） 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 473 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 81.7 g 食塩 2.3 g	五目釜飯 赤魚西京焼き 五目きんぴら 味噌汁 エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 4.5 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.3 g	助六寿司  いなり寿司と巻き寿司を組み合わせ、彩り豊かな定番のお寿司です。	デミグラスハンバーグ  ふっくら焼き上げたハンバーグに、濃厚なデミグラスソースをかけた洋食の定番です。	五目チャーハン 春巻き 中華スープ（花ご膳） フルーツ（みかん） エネルギー 426 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.8 g
	29日	30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） 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	豚肩ロースしゃぶしゃぶ  薄切りの豚肩ロースをさっと湯にくぐらせ、胡麻ダレでお召し上がりください。タンパク質				

食塩 7.8 g



豊富です。



12%

