

デイサービスほわいえ四條 10月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 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	米飯180 g 天津玉子 ほうれん草卵の花（ゆず風味） 中華スープ（花ご膳） 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	米飯180 g ささみフライ 北海道かぼちゃのクリーム仕立て 味噌汁 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	にゅうめんとエビのかき揚げ  あっさり上品な にゅうめんに、 香ばしいエビの かき揚げを添え た満足感ある一 品です。
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	米飯180 g 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ（花ご膳） 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	米飯180 g ビーフシチュー カリフラワーのフレンチサラダ フルーツ（フルーツカクテル） エネルギー - 600 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.0 g	米飯180 g 三元豚ロース生姜焼き 高知 青菜煮浸し お吸い物（花ご膳） 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	米飯180 g グリルチキン パンプキンサラダ 味噌汁 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	五目チャーハン モロヘイヤのお浸し 中華スープ（花ご膳） フルーツ（洋ナシ） エネルギー - 393 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 4.8 g 炭水化物 80.2 g 食塩 3.3 g	米飯180 g 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 84.5 g 食塩 1.9 g
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	米飯180 g 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） かき揚げそば 彩り野菜と昆布の和え物 フルーツ（みかん） エネルギー - 528 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.2 g 炭水化物 99.5 g 食塩 2.1 g	米飯180 g 鶏の照り焼き ト 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180 g たらばーぐ 五目きんぴら 味噌汁 エネルギー - 448 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.1 g	天津飯と中華スープ  ふんわり卵に甘 酢あんをかけた 天津飯と、旨味 たっぶりの中華 スープの組み合 わせです。	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 - 492 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.4 g 食塩 3.1 g
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	天ぷら五種盛合せ  旬の食材をカラッ と揚げた、彩り豊 かな天ぷら五種 盛り合わせです。	助六寿司  いなり寿司と巻き 寿司を組み合わせ せた、彩り豊かな 定番のお寿司で す。	松茸ご飯  香り高い松茸を ふんだんに使い、 秋の味覚を堪能 できる風味豊か な炊き込みご飯 です。	米飯180 g 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 - 481 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.1 g	米飯180 g 牛肉入りコロッケ 65 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ エネルギー - 540 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 90.3 g 食塩 1.6 g	米飯180 g チキンピカタ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 エネルギー - 496 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.4 g
	27日	28日	29日	30日	31日	 YKT.FOYER4
昼食	米飯180 g サーモン（ます）ソテー 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 エネルギー - 433 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 70.3 g 食塩 1.4 g	米飯180 g ハンバーグ（おろしポン酢） 白菜お浸し 味噌汁 エネルギー - 582 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.5 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.9 g	ビーフカレー（甘口） 白身フライ フルーツ（みかん） 漬物（福神漬け） エネルギー - 602 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 95.8 g 食塩 3.3 g	お好み焼き  香ばしく焼き上 げた生地に具材が たっぶり入った、 ポリューム満点の 一品です。	米飯180 g 豚肉の甘酢あん チャブチェ 味噌汁 エネルギー - 496 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 82.6 g 食塩 2.5 g	