

デイサービスほわいえ四條 11月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土 1日
昼食						  <p>米飯90g（ゆかり） きつねうどん 筑前煮 フルーツ（みかん） 1エネルギー 538 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 107.8 g 食塩 5.9 g</p>
	3日	4日	5日	6日	7日	8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 1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	チキンオムライス  ふわとろ卵で包んだチキンライスに、ケチャップの香ばしさが広がる人気の洋食メニューです。	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） 肉じゃが 味噌汁 1エネルギー 460 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 78.8 g 食塩 3.0 g	ハッシュドビーフ  じっくり煮込んだ牛肉と玉ねぎの旨みが溶け込んだ、コク深いハッシュドビーフです。	米飯180g ピーマンの肉詰め TM 切干大根の煮付け 味噌汁 1エネルギー 409 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.0 g	米飯180g 豚肉のデミソース 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ 1エネルギー 477 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.8 g
	10日	11日	12日	13日	14日	15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。	米飯180g 豚角煮 いんげん和白きくらげのナム ゆず塩スープ 1エネルギー 550 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.2 g	助六寿司  いなり寿司と巻き寿司を組み合わせた、彩り豊かな定番のお寿司です。	米飯180g おろしハンバーグ パンプキンサラダ 味噌汁 1エネルギー 637 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 83.2 g 食塩 2.6 g	米飯180g チキンピカタ ブロッコリーのお浸し オニオンコンソメ 1エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.9 g	米飯180g 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁 1エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.7 g
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 わらと湯葉のおかか和え 味噌汁 1エネルギー 457 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 74.0 g 食塩 2.5 g	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） 1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180g 牛焼肉 ○ 高野豆腐の玉子とじ ○ 味噌汁 1エネルギー 451 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 79.8 g 食塩 2.3 g	ちらしずし（錦糸） 豚バラ大根 味噌汁 1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	王将の餃子  外はパリッと中はジューシー！にんにく香る王将自慢の定番人気餃子です。	米飯180g 豚ロースのマリネ ポテトサラダ 味噌汁 1エネルギー 481 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.1 g 食塩 2.5 g
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	米飯180g 天ぷら盛合せ（4種） 彩り白菜漬け 味噌汁 1エネルギー 502 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 87.1 g 食塩 3.9 g	米飯180g サンマみぞれ煮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 1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	米飯180g 豚肉のおろしポン酢添え 花野菜の洋風煮 味噌汁 1エネルギー 461 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.4 g 食塩 1.9 g	ビーフカレー（甘口） 里いも大豆クリーム煮 フルーツ（洋ナシ） 漬物（福神漬け） 1エネルギー 597 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 96.9 g 食塩 3.4 g	米飯180g 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 1エネルギー 509 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 78.1 g 食塩 2.0 g	ごろっと！蓮根つくね  鶏つくねでハーフスライスの蓮根を挟み、甘辛いタレに絡めました。