

ディサービスほわいえ四條 11月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	
昼食					1日 米飯90 g (ゆかり) きつねうどん 筑前煮 フルーツ (みかん) 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	
昼食	3日 米飯180 g 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	4日 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。 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	5日 五目釜飯 豆腐ローフ (和風あんかけ) 肉じゃが 味噌汁 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	6日 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。 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	7日 米飯180 g ピーマンの肉詰め TM 切干大根の煮付け 味噌汁 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	8日 米飯180 g 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
昼食	10日 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。 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	11日 米飯180 g 豚角煮 いんげんと白きくらげのナムル ゆず塩スープ 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	12日 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。 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	13日 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 - 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	14日 米飯180 g チキンピカタ ブロッコリーのお浸し オニオンコンソメ ○ 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	15日 米飯180 g 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁
昼食	17日 米飯180 g 三元豚ロース生姜焼き 高知 わうと湯葉のおかか和え 味噌汁 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	18日 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	19日 米飯180 g 牛焼肉 ○ 高野豆腐の玉子とじ ○ 味噌汁 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	20日 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	21日 王将の餃子 外はパリッと中はジューシー! にくにく香る王将自慢の定番人気餃子です。 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	22日 米飯180 g 豚ロースのマリネ ポテトサラダ 味噌汁
昼食	24日 米飯180 g 天ぷら盛合せ (4種) 彩り白菜漬け 味噌汁 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	25日 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	26日 米飯180 g 豚肉のおろしポン酢添え 花野菜の洋風煮 味噌汁 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	27日 ビーフカレー (甘口) 里いも大豆カレー煮 フルーツ (洋ナシ) 漬物 (福神漬け) 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	28日 米飯180 g 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 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	29日 ごろっと! 蓮根つくね 鶏つくねでハーフライスの蓮根を挟み、甘辛いタレに絡めました。