

デイサービスほわいえ四條 1月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
	令和7年12月30日(火)～令和8年1月3日(土)は年末年始の休業となります。					
	本年もよろしく お願いいたします。  					
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	米飯180 g タラ塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ モロヘイヤのお浸し ゆず塩スープ	米飯180 g 牛うま煮 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180 g 豚肉の甘酢あん チャブチェ 味噌汁	米飯90 g (ゆかり) きつねうどん 海老団子と大根煮物 フルーツ (みかん)
	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 5.8 g 炭水化物 68.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 5.0 g 炭水化物 92.2 g 食塩 2.8 g	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	エネルギー 415 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.8 g 炭水化物 74.7 g 食塩 1.7 g	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	エネルギー 558 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 106.7 g 食塩 6.1 g
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	五目チャーハン 彩り野菜と昆布の和え物 中華スープ (花ご膳)	米飯180 g 豚の甘酢あんかけ ひじき煮 味噌汁	おでん盛合せ  味しみ大根や玉子、練り物などを彩りよく盛り合わせた温かいおでんです。ほっこりと心温まる一品です。	米飯180 g カレイ煮付 0 うの花炒り煮 味噌汁	天ぷら盛合せ  海老や季節の野菜をサクッと揚げ、衣は軽く、素材の旨みを楽しめる天ぷら盛合せです。	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
	エネルギー 368 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 72.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.7 g		エネルギー 398 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 74.0 g 食塩 1.7 g	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	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
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	えび天そば  香り豊かなそばに、サクッと揚げたえび天を添え、だしの旨みを楽しめる一杯です。	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	親子丼 16 キャベツの酢の物 味噌汁 フルーツ (フルーツカクテル)	米飯180 g おろしハンバーグ パンプキンサラダ 味噌汁	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	米飯180 g 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁
		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	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 80.9 g 食塩 3.3 g	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	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	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
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	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	具たくさん茶碗蒸し  だし香るなめらか卵に海鮮や野菜がたっぷり入った、旨み豊かな具たくさん茶碗蒸しです。	米飯180 g 牛焼肉 野菜のソテー 味噌汁	豚バラ大根  豚バラ肉と大根をやわらかく煮込み、だしの旨みがしっかりと染みた家庭的な一品です。	米飯180 g サバ塩焼き ふきと竹の子の白和え 味噌汁	うな重  ふつから香ばしく焼き上げた鰻を、甘辛のたれで仕上げ、ご飯にのせた贅沢なうな重です。
	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		エネルギー 415 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 77.6 g 食塩 1.6 g		エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 70.8 g 食塩 1.8 g	