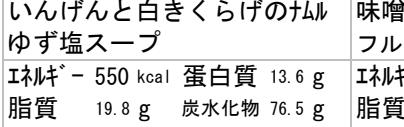
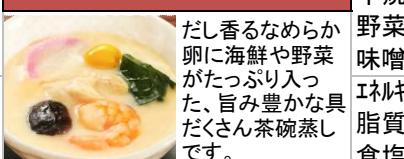


ディサービスほわいえ四條 1月 昼食献立表

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 お願ひいたします。						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	
昼食 米飯180g タラ塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g 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180g 牛うま煮 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180g 豚肉の甘酢あん チャブチエ 味噌汁	米飯90g(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180g 豚の甘酢あんかけ ひじき煮 味噌汁	おでん盛合せ		天ぷら盛合せ		
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	 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。		 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。		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	
昼食 えび天そば	米飯180g 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180g おろしハンバーグ パンプキンサラダ 味噌汁	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	米飯180g 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁	
 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。						
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180g 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	具だくさん茶碗蒸し		米飯180g 牛焼肉 野菜のソテー 味噌汁	豚バラ大根	うな重	
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	 だし香るなめらか卵に海鮮や野菜がたっぷり入った、旨み豊かな具だくさん茶碗蒸しです。		 豚バラ肉と大根をやわらかく煮込み、だしの旨みがしつかり染みた家庭的な一品です。		 ふっく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 - 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						