

デイサービスほわいえ四條 3月 昼食献立表

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
昼食	米飯180g アジ西京焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 エネルギー - 461 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 71.9 g 食塩 2.0 g	ちらしずし (錦糸) 豆腐ローフ (和風あんかけ) 菜の花の辛子和え お吸い物 (花ご膳) ロールケーキ (いちご) エネルギー - 565 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 93.7 g 食塩 4.6 g	米飯180g 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180g たらバーグ 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	彩りちらし寿司御膳 彩り豊かな具材が踊るちらし寿司。旬の味覚を添えた、目にも美しい華やかな御膳です。 	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
昼食	ソース焼きそば 香ばしいソースの香りが食欲をそそる一品。彩り野菜と豚肉の旨味が麺に絡む、屋台の定番味です。 	米飯180g ピーマンの肉詰め 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	五目釜飯 信田煮 キャベツの酢の物 味噌汁 エネルギー - 435 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.7 g 炭水化物 81.3 g 食塩 3.2 g	米飯180g イワシしょうが煮 うの花炒り煮 味噌汁 エネルギー - 401 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.0 g 炭水化物 74.9 g 食塩 2.1 g	米飯180g 酢豚 春巻き / 焼売 中華スープ (花ご膳) エネルギー - 552 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 92.2 g 食塩 3.2 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 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
昼食	米飯180g タラ塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁 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	米飯180g ｷﾝと彩り野菜のｸﾘｰﾑ煮 ポテトサラダ ゆず塩スープ エネルギー - 513 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.8 g	米飯180g 牛うま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 エネルギー - 516 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩 2.7 g	鯛めしと春野菜の煮物 上品な鯛の旨味が染みた炊き込みご飯。旬の春野菜を優しく炊き合わせ、彩り豊かに仕上げました。 	米飯180g 豚肉の甘酢あん 中華白菜 中華スープ (花ご膳) エネルギー - 412 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 70.8 g 食塩 2.6 g	米飯90g (ゆかり) きつねそば 海老団子と大根煮物 フルーツ (みかん) エネルギー - 610 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 110.3 g 食塩 2.3 g
昼食	五目釜飯 豆腐ローフ (和風あんかけ) 若竹煮 味噌汁 エネルギー - 419 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 72.1 g 食塩 2.4 g	お好み焼き 外はカリッと中はふっくら。たっぷりキャベツと出汁の旨味、濃厚ソースが絡む自慢の一枚です。 	春のおかず御膳 柔らかな春の日差しを感じる献立。旬の食材をふんだんに使い、彩り鮮やかに盛り付けた御膳です。 	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) 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	米飯180g ハンバーグ (ウイント) 野菜炒め 味噌汁 エネルギー - 559 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.5 g	豚バラ軟骨煮込み じっくり煮込んだ豚バラ軟骨は、とろける柔らかさ。口いっぱい広がる濃厚な旨味をご堪能ください。 
昼食	米飯180g ブリ甘酢あんかけ 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁 エネルギー - 463 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 81.6 g 食塩 1.9 g	米飯180g 豚角煮 キャベツのマヨサラダ 味噌汁 エネルギー - 512 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 72.8 g 食塩 1.6 g				