

デイサービスほわいえ四條 4月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			そぼろご飯 キャベツの酢の物 味噌汁 フルーツ（フルーツカクテル） エネルギー - 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.4 g 炭水化物 90.1 g 食塩 2.9 g	米飯180g メヌケみりんしょう油焼 白菜煮浸し 味噌汁 エネルギー - 393 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 70.2 g 食塩 1.5 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 エネルギー - 459 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.6 g	米飯180g 豆腐ハンバーグ ○ 牛肉ごぼう 味噌汁 エネルギー - 539 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.7 g
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	特製オムライスプレート  ふわふわ卵にデミグラスソース。彩り野菜とハンバーグを添えた、贅沢な一皿です。	米飯180g 味噌だれチキン いんげん胡麻和え お吸い物（花ご膳） エネルギー - 440 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 78.0 g 食塩 3.7 g	焼き餃子  パリッと焼き上げた皮から、肉汁がじゅわっ。にんにくの香りが食欲をそそる、自慢の逸品。	米飯180g 彩りと彩り野菜のクリーム煮 野菜炒め オニオンコンソメ エネルギー - 493 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 79.4 g 食塩 2.6 g	米飯180g サバ塩焼き ○ ふきと竹の子の白和え 味噌汁 エネルギー - 486 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.8 g	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ モロヘイヤのお浸し 味噌汁 エネルギー - 437 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.1 g
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	五目釜飯 信田煮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 エネルギー - 437 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 81.0 g 食塩 3.2 g	三色鶏そぼろ丼  彩り鮮やかな鶏そぼろ、玉子、ほうれん草。素材の旨みが重なり合う、優しい味わいの一杯。	米飯180g 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 536 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 99.6 g 食塩 3.5 g	海鮮おこわといなり寿司  海の幸の旨みが染みとおこわと、甘いお揚げのいなり。二つの伝統美を贅沢に楽しむセット。	米飯180g マーボーナス ナムル 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 444 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 73.8 g 食塩 3.1 g	海老の大玉かき揚げ  ぷりぷりの海老を贅沢に使い、大判に揚げました。サクッとした食感と素材の甘みがロー杯に広がります。
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	米飯180g 牛うま煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 エネルギー - 515 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.8 g	米飯180g オムレツ（トマト） ごぼうサラダ オニオンコンソメ エネルギー - 570 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 77.4 g 食塩 3.5 g	ゆかりごはん きつねうどん 豚バラ大根 フルーツ（フルーツカクテル） エネルギー - 583 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 106.6 g 食塩 5.6 g	米飯180g 鶏唐揚げ ☆☆ 中華白菜 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 444 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 4.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩 5.0 g	やわらか煮込みハンバーグ  じっくり煮込んだ肉の旨みと、とろけるような食感。特製ソースが絡み合う、心まで温まる一皿です。	五目チャーハン 春巻き ○ 中華スープ（花ご膳） フルーツ（みかん） エネルギー - 424 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.8 g
	27日	28日	29日	30日		
昼食	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） 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 アジ南蛮漬け ○ ほうれん草卵の花（ゆず風味） お吸い物（花ご膳） エネルギー - 496 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 85.1 g 食塩 2.6 g	米飯180g 天津玉子 中華白菜 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 398 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 73.1 g 食塩 3.1 g	米飯180g メヌケ味りんしょう油焼 牛肉ごぼう 味噌汁 エネルギー - 438 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 71.8 g 食塩 1.9 g		