

デイサービスほわいえ四條 5月 昼食献立表

月		火	水	木	金 1日	土 2日
昼食					米飯180g ミニチキン南蛮 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁 エネルギー - 552 kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.3g 炭水化物 88.4g 食塩 2.2g	米飯180g 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 554 kcal 蛋白質 15.6g 脂質 21.0g 炭水化物 74.6g 食塩 2.3g
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高知 若竹煮 お吸い物（花ご膳） エネルギー - 429 kcal 蛋白質 12.9g 脂質 10.6g 炭水化物 70.8g 食塩 2.3g	米飯180g グリルチキン パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー - 439 kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.3g 炭水化物 77.0g 食塩 1.5g	ちらしずし（錦糸） 豆腐ローフ（和風あんかけ） 菜の花お浸し お吸い物（花ご膳） エネルギー - 492 kcal 蛋白質 18.4g 脂質 8.1g 炭水化物 85.1g 食塩 4.1g	米飯180g 鶏肉のみぞれだれ かぼちゃの煮物 7 味噌汁 エネルギー - 416 kcal 蛋白質 15.1g 脂質 3.7g 炭水化物 81.5g 食塩 1.5g	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。 	黄金カレイの煮つけと五目御飯 ふっくら煮付けた黄金カレイと、具だくさんの五目御飯。素材の旨味が重なり合う贅沢な御膳です。 
11日	12日	13日	14日	15日	16日	
天ぷら盛合せ サクッと軽やかな衣に包まれた旬の味覚。素材の持ち味を活かした、揚げたて五種の共演です。 	米飯180g たらバーグ 五目きんぴら 味噌汁 エネルギー - 446 kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.8g 炭水化物 78.2g 食塩 2.1g	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ぜんまい煮 味噌汁 エネルギー - 383 kcal 蛋白質 12.8g 脂質 4.5g 炭水化物 72.8g 食塩 1.9g	たまご丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ（みかん） エネルギー - 409 kcal 蛋白質 11.4g 脂質 8.1g 炭水化物 73.2g 食塩 3.0g	米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 海老団子と大根煮物 味噌汁 エネルギー - 455 kcal 蛋白質 17.1g 脂質 8.6g 炭水化物 75.8g 食塩 2.6g	米飯180g サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 エネルギー - 442 kcal 蛋白質 14.1g 脂質 11.5g 炭水化物 71.1g 食塩 1.8g	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	
五目釜飯 信田煮 キャベツの酢の物 味噌汁 エネルギー - 432 kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.7g 炭水化物 80.5g 食塩 3.1g	焼き餃子 パリッと香ばしい焼き目と溢れる肉汁。ニンニク不使用ながら、野菜と肉の旨味が際立つ逸品です。 	米飯180g 酢豚 ○ 中華白菜 中華スープ（花ご膳） エネルギー - 449 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 7.1g 炭水化物 85.7g 食塩 3.2g	五目ちらし御膳 彩り豊かな五つの具材が調和する伝統の味。華やかなちらし寿司を主役に、贅を尽くした御膳です。 	米飯180g グリルチキン わかめと水くわいの酢の物 味噌汁 エネルギー - 406 kcal 蛋白質 15.9g 脂質 4.2g 炭水化物 76.8g 食塩 2.2g	米飯180g バサ 塩レモンソテー焼 さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー - 492 kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.3g 炭水化物 80.9g 食塩 1.9g	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
米飯180g 牛うま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 エネルギー - 513 kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.0g 炭水化物 78.3g 食塩 2.8g	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 エネルギー - 414 kcal 蛋白質 15.0g 脂質 5.8g 炭水化物 74.9g 食塩 1.7g	たけのご飯 旬の香りがふわりと広がる、春の主演。シャキとした筍の食感と出汁の旨味を噛みしめる一杯です。 	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 19.2g 脂質 8.7g 炭水化物 110.3g 食塩 2.3g	米飯180g オムレツ（トマト）/唐揚げ 野菜のマリネ オニオンコンソメ エネルギー - 469 kcal 蛋白質 16.4g 脂質 5.7g 炭水化物 79.8g 食塩 3.9g	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 - 435 kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.4g 炭水化物 75.4g 食塩 2.8g	