

デイサービスほわいえ四條 6月 昼食献立表

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
昼食	米飯180g 信田煮 豚バラ大根 味噌汁	米飯180g アジ南蛮漬け うの花サラダ 味噌汁	米飯180g 鶏肉のオニオンソース 菜の花の辛子和え 味噌汁	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 ハンバーグ（ウイソド） 野菜炒め 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 加ワワのルンチナダ マンゴープリン 漬物（福神漬け）
	I補給 - 456 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.0 g	I補給 - 529 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 88.3 g 食塩 2.2 g	I補給 - 418 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 69.8 g 食塩 2.0 g	I補給 - 368 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.3 g 炭水化物 72.6 g 食塩 5.9 g	I補給 - 593 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.8 g	I補給 - 529 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.2 g 食塩 4.7 g
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	米飯180g プリ甘酢あんかけ 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g 豚角煮 ナムル ゆず塩スープ	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）	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">助六寿司</div> 甘辛く煮た油揚げの「いなり寿司」と、海苔で巻いた「巻き寿司」を詰め合わせた定番の折詰です。 	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
	I補給 - 507 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 86.1 g 食塩 1.8 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 74.5 g 食塩 2.2 g	I補給 - 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.4 g 炭水化物 90.0 g 食塩 2.9 g	I補給 - 458 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 80.9 g 食塩 2.3 g	I補給 - 533 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 81.7 g 食塩 2.9 g	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">天ぷら盛合せ</div> サクッと揚げたエビや季節の野菜など、素材の旨味と衣の食感を愉しめる華やかな和食の定番です。 	米飯180g 味噌だれチキン 菜の花お浸し お吸い物（花ご膳）	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">小鉢いろいろ</div> 彩り豊かな季節の和惣菜を少しずつ。目でも舌でも愉しめる、バラエティ豊かな小鉢の盛合せです。 	米飯180g 丼と彩り野菜のクリーム煮 野菜炒め オニオンコンソメ	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ミックスフライ定食</div> サクサクの衣をまとったエビやカツなど、人気の揚げ物を一度に愉しめるボリューム満点の定食。 	米飯180g プリ甘酢あんかけ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁
	I補給 - 438 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 78.9 g 食塩 3.4 g	I補給 - 492 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 80.3 g 食塩 2.3 g	I補給 - 424 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.1 g 食塩 1.8 g			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	五目釜飯 信田煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">中華&点心セット</div> エビチリや麻婆豆腐、シューシーな点心など、本格的な中華の魅力を一度に愉しめる贅沢な一皿。 	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）	米飯180g 赤魚西京焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g マーボーナス ナムル 中華スープ（花ご膳）	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">鶏もも南蛮漬け</div> ジューシーな鶏もも肉をカラッと揚げ、爽やかな甘酢とタルタルソースで仕上げた絶品の一品です。 
	I補給 - 425 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 78.0 g 食塩 3.2 g	I補給 - 536 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 99.6 g 食塩 3.6 g	I補給 - 433 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 87.1 g 食塩 1.7 g	I補給 - 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		
	29日	30日				
昼食	米飯180g 牛うま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g オムレツ（トマト） ごぼうサラダ オニオンコンソメ				
	I補給 - 513 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.8 g	I補給 - 559 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 77.5 g 食塩 3.2 g				