

デイサービスほわいえ四條 8月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
	31日					1日
昼食	そぼろご飯 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 フルーツ（フルーツカクテル）				米飯180 g バサ 塩レモンソテー焼 キャベツのマヨサラダ 味噌汁	米飯180 g バサ 塩レモンソテー焼 キャベツのマヨサラダ 味噌汁
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.4 g 炭水化物 90.8 g 食塩 3.0 g				エネルギー 493 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.7 g
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	米飯180 g 牛うま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き 白菜とちくわの煮物 中華スープ（花ご膳）	うなぎのちらし寿司 ふっくら香ばしいうなぎを贅沢にのせ、特別な日を彩る華やかなちらし寿司です。 	米飯180 g オムレツ（トマト）/唐揚げ 野菜のマリネ 味噌汁	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 481 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 77.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 75.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 69.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 76.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 76.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 76.5 g 食塩 3.1 g
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	米飯180 g 信田煮 豚バラ大根 味噌汁	米飯180 g アジ南蛮漬け ○ うの花サラダ 味噌汁	チャーハンと点心 パラッと香ばしいチャーハンに、彩り豊かな点心を添えた、食べごたえのある一皿です。 	五目チャーハン ナムル 中華スープ（花ご膳）	米飯180 g 牛焼肉 野菜炒め 味噌汁	ビーフカレー（甘口） カラワのフレンチサラダ マンゴープリン 漬物（福神漬け）
	エネルギー 462 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 76.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 87.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 5.7 g 炭水化物 69.5 g 食塩 5.8 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 5.7 g 炭水化物 69.5 g 食塩 5.8 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 72.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 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
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	米飯180 g サーモン（ます）ソテー 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 豚角煮 春雨サラダ黒酢いり ゆず塩スープ	五目釜飯 信田煮 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	米飯180 g メヌケみりんしょう油焼 白菜とちくわの煮物 味噌汁	夏野菜の小鉢いろいろ なすやかぼちゃなど旬の夏野菜を、彩りよく盛り合わせた目にも涼しい小鉢盛合せです。 	米飯180 g 若鶏のカレー焼き ブロッコリーのお浸し 味噌汁
	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.1 g 炭水化物 79.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 83.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.8 g 炭水化物 85.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 3.9 g 炭水化物 71.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 73.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 73.9 g 食塩 1.9 g
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	鶏の照焼 やわらかな鶏もも肉を甘辛いタレでこんがり焼き上げた、ごはんが進む定番の一品です。 	天ぷら盛合せ なすやかぼちゃなど夏野菜をさっくり揚げた、食後はスイカで締める天ぷら盛合せです。 	米飯180 g ブリ甘酢あんかけ ひじき煮 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き（黄） チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米飯180 g とんかつ ふきと竹の子の白和え 味噌汁	鶏ももの南蛮漬け 揚げた鶏もも肉を甘酢だれに漬け込み、さっぱり爽やかに仕上げた南蛮漬けの一品です。 
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 1.9 g 炭水化物 67.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 78.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 78.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 78.9 g 食塩 1.7 g