

デイサービスほわいえ四條 9月 昼食献立表

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
昼食		米飯180 g 鶏肉のゆばあんかけ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 70.1 g 食塩 2.0 g	米飯180 g 牛うま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩 2.6 g	米飯180 g 若鶏のカレー焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 エネルギー 524 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 94.2 g 食塩 2.1 g	米飯180 g 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	米飯180 g ハンバーグ（ウイント） スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 706 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.9 g
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	米飯180 g 鶏肉の甘酢あんかけ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳） エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 88.4 g 食塩 4.1 g	米飯180 g オムレツ（トマト）/唐揚げ キャベツのマヨサラダ ミネストローネ エネルギー 526 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 76.0 g 食塩 2.4 g	海鮮ばらちらし寿司  旬のサーモン、 いくらを彩りよく 盛り付けた、 目にも華やかな 海鮮ばらちらし です。	米飯180 g グリルチキン 野菜のコンソメ煮 味噌汁 エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 75.2 g 食塩 2.0 g	豚の角煮定食  じっくり蒸して やわらかく仕上 げた豚の角煮 に、ご飯を添え た秋の恵み膳で 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 423 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 76.7 g 食塩 2.8 g
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ビーフカレー（甘口） うの花サラダ フルーツ（洋ナシ） 漬物（福神漬け） エネルギー 548 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 101.8 g 食塩 4.8 g	お月見御膳  まん丸お月様に 見立てた月見つ くね、実りの秋 を楽しむ十五夜 の御膳です。	米飯180 g 天津玉子 中華白菜 ゆず塩スープ エネルギー 399 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩 3.0 g	天ぷらセット  「秋の味覚をそ ろえた天ぷらを 揚げたてでご用 意した、サクサ ク食感の天ぷら セットです。	米飯180 g 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 551 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 88.5 g 食塩 2.4 g	栗ご飯  ほくほくの栗を たっぴり炊き込 んだ、秋の実り を感じるやさし い味わいの栗ご 飯です。
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	米飯180 g 天ぷら盛合せ（4種） 若竹煮 お吸い物（花ご膳） 上用饅頭（紅） エネルギー 566 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 96.9 g 食塩 4.7 g	米飯180 g 牛焼肉 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 エネルギー 441 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.5 g	米飯180 g 鶏の照り焼き わかと湯葉のおかか和え 味噌汁 エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 76.0 g 食塩 2.6 g	米飯180 g ジューシーメンチカツ 野菜のマリネ 味噌汁 エネルギー 563 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 87.7 g 食塩 2.9 g	米飯180 g やわらか豆腐ハンバーグ（デミグラス） ブロッコリーのシーザーサラダ 味噌汁 エネルギー 424 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 77.8 g 食塩 1.8 g	米飯180 g グリルチキン 切干大根の煮付け 味噌汁 エネルギー 481 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 94.5 g 食塩 2.3 g
	28日	29日	30日			
昼食	秋のさんま(みぞれ煮)  大根おろしで さっぱりと煮込 んださんまを、 旬の味わいで楽 しむやさしい秋 の一品です。	米飯180 g プリ大根 彩り白菜漬け 味噌汁 エネルギー 401 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.4 g 炭水化物 72.2 g 食塩 3.1 g	ちらしずし（錦糸） 信田煮 菜の花お浸し 味噌汁 エネルギー 482 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 88.1 g 食塩 3.7 g			