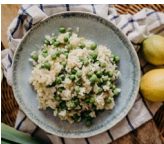


デイサービスほわいえ四條 10月 昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
	10月	October		1日	2日	3日
昼食				親子丼 キャベツの酢の物 ◇ 味噌汁	米飯180g ミートローフ（ホ・トサダ）○ 海老団子と大根煮物 味噌汁	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 - 429 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 494 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 71.0 g 食塩 1.7 g
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	米飯70g 焼きそば 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180g カレイ煮付 0 わかと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g 酢豚 ○ 中華白菜 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 鶏肉のデミソース 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180g グリルチキン 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g パ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 7.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 53.1 g 食塩 5.3 g	エネルギー - 397 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 3.6 g 炭水化物 74.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 449 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 85.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 430 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 417 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 5.3 g 炭水化物 77.6 g 食塩 2.1 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
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	米飯180g 牛うま煮 菜の花お浸し 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ 里芋の含め煮 味噌汁	天ぷらセット 	松茸ご飯 	米飯180g 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 - 476 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 392 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 3.7 g 炭水化物 76.1 g 食塩 1.8 g	さくっと揚げた季節の野菜や海老を盛り合わせた、秋の香り豊かな天ぷらの盛り合わせです。	香り高い松茸を贅沢に炊き込んだ、秋の深まりを感じる風味豊かな炊き込みごはんです。	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
	19日	20日	21日	22日	23日	24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	オムライス ポテトサラダ フルーツ（黄桃）	米飯180g とんかつ 彩り白菜漬け 味噌汁	米飯180g 牛焼肉 ○ 野菜炒め 味噌汁	豆ごはん 
	エネルギー - 457 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.2 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 - 568 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 86.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 511 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 78.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 440 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 76.6 g 食塩 1.8 g	ほっくり炊いた豆をたっぷり混ぜ込んだ、彩りやさしく滋味あふれる秋の豆ごはんです。
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	秋のおかず色々 	うな重 	五目釜飯 信田煮 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米飯180g ささみフライ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁	芳醇ハッシュドビーフ 	米飯180g 若鶏のカレー焼き ブロッコリーのシーザーサラダ 味噌汁
	秋の味覚を盛り込んだ、目でも舌でも季節を楽しめる彩り豊かなおかず色々の一皿です。	ふっくら焼いた鰻を香ばしいタレでご飯にのせた、贅沢で食べごたえのあるうな重です。	エネルギー - 415 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 498 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 81.8 g 食塩 2.4 g	やわらかな牛肉をじっくり煮込んだ、コクが深く芳醇な味わいのハッシュドビーフです。	エネルギー - 442 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 74.5 g 食塩 1.7 g