デイサービスほわいえ四條　11月　昼食献立表

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	米飯180ｇ 三元豚ロース生姜焼き　高知 おくらおかか和え 味噌汁	**焼き餃子** パリッと香ばしく焼き上げた皮に、ジューシーな肉汁あふれる餡をたっぷり包んだ焼き餃子です。	米飯180ｇ マスのちゃんちゃん焼風 ひじき大豆煮 味噌汁	**天ぷら盛合せ** 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合せです。	米飯180ｇ とんかつ ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁	米飯180ｇ カレイ煮付　0 ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 お吸い物（花ご膳）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal　蛋白質 14.5ｇ 脂質 11.2ｇ　炭水化物 72.4ｇ 食塩 2.3ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal　蛋白質 15.3ｇ 脂質 5.8ｇ　炭水化物 74.2ｇ 食塩 2.4ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal　蛋白質 16.1ｇ 脂質 17.0ｇ　炭水化物 83.8ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 354 kcal　蛋白質 14.2ｇ 脂質 1.3ｇ　炭水化物 71.2ｇ 食塩 2.5ｇ
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	米飯180ｇ 牛うま煮 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	米飯180ｇ チキンカツ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し 味噌汁	そぼろご飯 竹の子土佐煮 味噌汁 フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180ｇ 若鶏のカレー焼き 野菜のマリネ 味噌汁	米飯180ｇ マーボーナス ナムル 中華スープ（花ご膳）	米飯180ｇ ハンバーグ（ヴィアンド） スパゲティサラダ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal　蛋白質 12.4ｇ 脂質 11.7ｇ　炭水化物 84.2ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal　蛋白質 16.9ｇ 脂質 3.6ｇ　炭水化物 80.1ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal　蛋白質 16.6ｇ 脂質 5.3ｇ　炭水化物 87.1ｇ 食塩 2.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal　蛋白質 13.2ｇ 脂質 8.4ｇ　炭水化物 76.6ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal　蛋白質 9.9ｇ 脂質 12.5ｇ　炭水化物 73.8ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 714 kcal　蛋白質 23.0ｇ 脂質 22.7ｇ　炭水化物 81.4ｇ 食塩 2.9ｇ
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	米飯180ｇ 肉団子の湯葉あんかけ 卵の花 味噌汁	米飯180ｇ オムレツ/唐揚げ キャベツのマヨサラダ 味噌汁	**秋鮭ときのこの炊き込みご飯** 脂ののった秋鮭と香り豊かなきのこを炊き込んだ、旬の旨みたっぷりの炊き込みご飯です。	米飯180ｇ グリルチキン 野菜のコンソメ煮 味噌汁	**牛カルビ煮込み** やわらかく煮込んだ牛カルビに甘辛い味がしみ込んだ、ご飯がすすむ煮込み料理です。	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）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 431 kcal　蛋白質 12.0ｇ 脂質 7.2ｇ　炭水化物 80.1ｇ 食塩 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal　蛋白質 17.7ｇ 脂質 12.8ｇ　炭水化物 75.3ｇ 食塩 3.2ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal　蛋白質 15.2ｇ 脂質 5.9ｇ　炭水化物 75.2ｇ 食塩 2.0ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal　蛋白質 8.6ｇ 脂質 9.8ｇ　炭水化物 76.7ｇ 食塩 2.8ｇ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	**551蓬莱の豚まん** 大阪名物551蓬莱の豚まん。ふんわり生地にジューシーな餡がぎっしり詰まった人気の味です。	米飯180ｇ ネギ塩豚ロース焼き　○ 揚げ茄子とｲﾝｹﾞﾝの味噌和え 味噌汁	米飯180ｇ 天津玉子 中華白菜 ゆず塩スープ	米飯180ｇ 豆腐ハンバーグ　○ 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180ｇ ミニチキン南蛮 きんぴらごぼう 味噌汁	**和風おろしハンバーグ** ふっくら焼いたハンバーグに大根おろしと和風だしをかけた、さっぱり味の一品です。
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal　蛋白質 15.5ｇ 脂質 14.7ｇ　炭水化物 76.2ｇ 食塩 2.0ｇ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal　蛋白質 11.5ｇ 脂質 6.8ｇ　炭水化物 73.4ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal　蛋白質 11.6ｇ 脂質 14.1ｇ　炭水化物 72.1ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal　蛋白質 14.3ｇ 脂質 10.4ｇ　炭水化物 89.6ｇ 食塩 2.9ｇ	
	30日					
昼食	親子丼 若竹煮 味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal　蛋白質 15.1ｇ 脂質 8.9ｇ　炭水化物 79.8ｇ 食塩 3.6ｇ					





