

昼食献立表 令和2年3月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
豚しょうが焼き 含め煮 おかか和え 味噌汁			ちらし寿司 炊き合わせ すまし汁 くだもの			魚漬け焼き 煮物 おひたし 味噌汁			鶏肉甘酢あん ふろふき大根 ふきの煮物 味噌汁			肉炒めどんぶり 豆腐の中華サラダ すまし汁 ヨーグルト			魚の甘酢味 そぼろ煮 土佐和え のっぺい汁		
631kcal	30.0g	3.4g	600kcal	28.1g	2.4g	603kcal	24.3g	2.8g	599kcal	21.6g	3.1g	610kcal	32.8g	2.1g	638kcal	29.0g	1.8g
9			10			11			12			13			14		
豚肉野菜煮 かぼちゃサラダ 煮豆 味噌汁			魚西京漬け焼き 大根べっこう煮 お浸し きのこ汁			八宝菜 厚焼き卵 大豆サラダ スープ			チキンチャップ 炒りおから 和風サラダ 味噌汁			ミートローフ 青菜とエビ炒め サラダ 味噌汁			魚ムニエルきのこソース さつま揚げ煮 白和え 豚汁		
626kcal	22.7g	2.3g	641kcal	26.9g	3.1g	634kcal	30.5g	2.6g	596kcal	25.1g	2.3g	655kcal	26.7g	2.4g	608kcal	29.6g	2.9g
16			17			18			19			20			21		
麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 ナムル 味噌汁			魚の香味焼き 甘辛炒め 和え物 さつま汁			チキンカレー ごまサラダ 野菜スープ ヨーグルト			豚肉のキムチ炒め ふきの信田煮 和え物 芋の子汁			クリームシチュー ツナ入り和風サラダ キャベツのスープ 野菜ジュース			魚おろし煮 五目きんぴら マカロニサラダ 味噌汁		
619kcal	25.5g	2.7g	616kcal	34.2g	2.8g	660kcal	24.9g	2.6g	641kcal	22.7g	1.9g	644kcal	25.0g	2.0g	611kcal	26.5g	3.4g
23			24			25			26			27			28		
鶏肉和風ピカタ 海老あんかけ お浸し 実沢山汁			スパゲティミートソース コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト			とんかつ 千切り煮 和え物 味噌汁			魚つけ焼き スパゲティナポリタン サラダ けんちん汁			親子丼 れんこんきんぴら ピーマンお浸し 野菜汁			シュウマイ きんぴら 和え物 実沢山汁		
589kcal	28.5g	3.0g	628kcal	22.6g	2.9g	659kcal	29.2g	2.8g	600kcal	29.2g	1.4g	584kcal	24.4g	2.1g	603kcal	21.3g	3.3g
30			31														
ハヤシライス サラダ 白菜スープ			ふわふわ肉団子 さつま揚げ煮 お浸し 卵の味噌汁														
621kcal	17.4g	3.1g	633kcal	24.3g	3.1g												
												日にち					
												今日の献立					
												カロリー		たんぱく質		塩分	

※ 献立は、仕入れの都合により変更する場合があります。

※ ご飯150g(3単位)を含みます。
※ おやつは、含みません。