

# 昼食献立表 令和2年9月

# デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
			1			2			3			4			5		
			厚揚げの肉詰め煮 卵の炒め物 おろし和え 味噌汁			韓国風焼肉サラダ 茄子の利休煮 スパゲティサラダ 味噌汁			冷やしうどん 豚肉入りきんぴら けんちん汁 野菜ジュース			鮭ときゅうりの混ぜ寿司 炒り鶏 きのこ汁 ヨーグルト			魚おろし煮 豆腐のおかか炒め ごま酢和え 豚汁		
			637kcal	27.6g	2.5g	662kcal	26.6g	2.9g	626kcal	33.1g	2.6g	603kcal	25.9g	2.0g	602kcal	31.0g	2.6g
7			8			9			10			11			12		
きのこカレー ハムサラダ スープ 野菜ジュース			魚マヨネーズ焼き ひじき煮 豆腐中華和え さつま汁			華風卵焼き じゃがいもの梅炒め ごま和え 実沢山汁			鶏肉チーズ焼き 炒め煮 和え物 味噌汁			ミートローフ 洋風煮 和え物 味噌汁			酢豚 サラダ お浸し スープ		
643kcal	18.7g	3.4g	613kcal	33.4g	3.2g	602kcal	21.4g	2.6g	611kcal	27.4g	2.6g	602kcal	25.3g	2.5g	671kcal	27.2g	2.4g
14			15			16			17			18			19		
魚の香味焼き 大根のあん煮 和風サラダ 味噌汁			麻婆豆腐 茄子の煮浸し レモン和え 豚汁			スペイン風オムレツ 炒り煮 ごま和え 野菜汁			とんかつ じゃこ煮 お浸し 味噌汁			鶏の梅風味丼 人参ごまマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト			豚肉じゃが 厚焼き卵 和風サラダ 味噌汁		
630kcal	24.6g	2.4g	607kcal	25.1g	3.0g	596kcal	22.3g	2.8g	668kcal	30.7g	2.9g	610kcal	22.6g	3.2g	651kcal	25.7g	3.0g
21			22			23			24			25			26		
ハヤシライス コールスローサラダ 白菜スープ ヨーグルト			きじ焼き丼 さつま揚げ煮 味噌汁 乳酸菌飲料			魚バター焼き そばろ煮 おかか和え 味噌汁			かき揚げ おから炒め お浸し けんちん汁			ピラフ クリーム煮 スパゲティサラダ スープ			じゃがいも豚ひき肉炒め おかか煮 レモン和え のっぺい汁		
640kcal	19.8g	2.4g	605kcal	24.0g	2.9g	604kcal	31.9g	1.9g	628kcal	25.7g	1.6g	658kcal	21.3g	2.0g	603kcal	21.6g	1.8g
28			29			30											
ひじきご飯 魚の塩焼き 甘辛煮 ポテトサラダ 豚汁			肉団子の甘酢あんかけ 切干大根 和え物 味噌汁			チキンシチュー 煮豆 キャベツの南蛮酢 スープ											
645kcal	29.6g	2.8g	654kcal	23.3g	2.5g	605kcal	22.0g	1.0g									
									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。