

昼食献立表 令和4年11月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土					
			1			2			3			4			5					
			カレーライス 千草サラダ スープ 乳酸菌飲料			豚肉炒め煮 かぼちゃのごま煮 もやし和風サラダ 味噌汁			五目寿司 さつまいもの白和え 野菜汁 野菜ジュース			親子丼 かぶと舞茸の煮物 けんちん汁 ヨーグルト			魚南部焼き 野菜いろいろ五目煮 青菜の和え物 味噌汁					
			605kcal	20.7g	2.9g	618kcal	23.9g	3.2g	610kcal	23.5g	1.2g	605kcal	29.9g	1.5g	611kcal	25.4g	3.0g			
7			8			9			10			11			12					
鶏照り煮 じゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁			みょうがごはん けんちん煮 玉子焼き 酢の物 味噌汁			魚のムニエル スパゲティナポリタン お浸し 野菜汁			鶏団子の野菜あんかけ 里芋とわかめ鳴門煮 もやしのカレーマヨ和え 味噌汁			八宝菜 豆腐の和え物 甘酢漬け さつま汁			海老フライ ひじきの煮物 おかか和え 味噌汁					
604kcal	27.5g	3.1g	604kcal	30.9g	2.9g	619kcal	30.3g	2.7g	600kcal	30.9g	2.8g	596kcal	34.7g	2.5g	605kcal	24.5g	2.0g			
14			15			16			17			18			19					
ツナ入りオムレツ 南部風炒り煮 わかめサラダ 味噌汁			魚の香味焼き じゃがいもあんかけ煮 磯和え けんちん汁			ハヤシライス コールスローサラダ スープ くだもの			スパゲティナポリタン ツナ入り和風サラダ スープ ヨーグルト			豚肉どんぶり かぼちゃ小倉煮 味噌汁 野菜ジュース			鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜炒め煮 トマトの酢の物 豆腐汁					
600kcal	23.9g	2.9g	627kcal	24.1g	1.7g	605kcal	22.9g	2.3g	602kcal	23.3g	2.8g	613kcal	28.7g	3.1g	613kcal	26.5g	1.9g			
21			22			23			24			25			26					
麻婆豆腐 さつまいもレモン煮 みぞれ和え 味噌汁			鶏肉みぞれソース 白菜の信田煮 もやしのカレーマヨ和え 野菜汁			天ぷら 卵の花炒り お浸し 味噌汁			豚肉中華風うま煮 ふろふき大根そぼろあんかけ 和え物 味噌汁			はんぺんフライ ツナじゃが お浸し きのこ汁			魚のマスタードマヨ焼き チンゲン菜クリーム煮 マカロニ和え物 味噌汁					
630kcal	25.7g	2.5g	606kcal	26.5g	1.9g	618kcal	25.4g	3.3g	628kcal	22.4g	2.6g	603kcal	25.7g	3.2g	618kcal	30.4g	2.4g			
28			29			30														
鶏肉ちり酢ひたし かぶの吉野煮 きのこスパゲティサラダ 味噌汁			煮魚 千切り煮 じゃがいも和え 味噌汁			豚肉の柳川煮 揚げ出し豆腐 お浸し 味噌汁														
622kcal	22.6g	2.9g	606kcal	27.1g	2.8g	618kcal	25.1g	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。