

昼食献立表 令和4年9月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土					
									1			2			3					
									スペイン風オムレツ 生姜炒め いんげんのマスタードサラダ 味噌汁			鮭寿司 白和え きのこ汁 ヨーグルト			鶏肉のクリーム煮 スパゲティナポリタン 酢の物 味噌汁					
									603kcal 24.1g 3.3g			599kcal 32.2g 2.2g			620kcal 24.1g 2.2g					
5			6			7			8			9			10					
魚大根 きのこのしょう油煮 もやしのカレーマヨ和え 味噌汁			和風ハンバーグ きんぴら 干草サラダ 味噌汁			八宝菜 煮奴 ナムル 味噌汁			鶏肉の赤ワイン煮 ビーフン炒め 大根ツナ和え 味噌汁			スパゲティナポリタン サラダ スープ 乳酸菌飲料			豚肉のマヨしょうが焼き 玉子焼き 梅和え 味噌汁					
607kcal 29.4g 1.9g			641kcal 23.7g 3.0g			601kcal 33.7g 2.8g			612kcal 26.4g 2.5g			602kcal 26.0g 2.4g			619kcal 33.4g 2.7g					
12			13			14			15			16			17					
鶏肉フライ風 蒸し里芋しょう油かけ きつね和え 実沢山汁			魚南部焼き 小松菜のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーのサラダ そうめん汁			五目炒飯 ツナ入り和風サラダ けんちん汁 ヨーグルト			厚揚げひき肉あんかけ 炒り煮 しょう油和え 味噌汁			魚の塩焼き 豆腐のおかか炒め ごま和え 味噌汁			かき揚げ 南部風炒り煮 和風サラダ 味噌汁					
604kcal 24.4g 2.0g			608kcal 29.2g 2.6g			613kcal 23.7g 1.9g			602kcal 23.2g 2.8g			606kcal 26.9g 2.1g			609kcal 28.8g 2.2g					
19			20			21			22			23			24					
赤飯 豚肉と茄子南蛮煮 あんかけ豆腐 和風サラダ 味噌汁			肉じゃが 厚揚げ野菜炒め マヨ和え 味噌汁			魚のパン粉焼き ひじき豆腐 なます 味噌汁			はんぺんチーズフライ チンゲン菜のあんかけ煮 じゃがいも和え けんちん汁			豚肉のピネガーソースかけ 野菜五目煮 にんじんサラダ 味噌汁			バンバンジー かぼちゃバターしょう油煮 青菜の和え物 芋の子汁					
625kcal 21.9g 2.5g			614kcal 25.5g 2.4g			626kcal 23.6g 2.1g			621kcal 23.3g 2.3g			613kcal 23.5g 2.1g			606kcal 30.3g 2.3g					
26			27			28			29			30								
海老フライ ひじき五目煮 いんげんのマスタードサラダ 豆腐汁			カレー 和風サラダ スープ 野菜ジュース			鶏団子の野菜あんかけ 煮物 和え物 味噌汁			魚のトマト煮 酢の物 かぼちゃサラダ 味噌汁			焼肉サラダ ツナじゃが 酢の物 味噌汁								
617kcal 25.5g 1.7g			612kcal 21.0g 3.1g			608kcal 27.0g 3.0g			625kcal 21.0g 2.6g			631kcal 24.3g 2.8g								
												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。