

昼食献立表 令和6年10月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	魚フライ きんぴら ポテトサラダ 味噌汁	五目炒飯 さつまいものマヨサラダ スープ 野菜ジュース	親子焼き 高野豆腐の五目煮 ごましょうゆ和え 味噌汁	ひじきご飯 魚しょうゆ焼き 南部風炒り煮 からし和え 味噌汁	ひき肉と豆腐のニラ炒め かぼちゃの肉じゃが風 しらす和え 味噌汁
	631kcal 21.3g 2.3g	641kcal 20.7g 1.8g	598kcal 27.1g 2.6g	608kcal 26.8g 3.2g	627kcal 26.5g 3.0g
7	8	9	10	11	12
きのこごはん 豚肉とナス南蛮煮 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁	蒸し鶏のタルタルソース さつまいも甘煮 おひたし 味噌汁	じゃがいも豚ひき肉コチュジャン炒め 玉子焼き 和え物 味噌汁	魚から揚げ みたらしカボチャ 大豆サラダ 味噌汁	中華丼 温野菜のマヨネーズソースかけ スープ 野菜ジュース	鶏肉のクリーム煮 ひじきの煮物 わかめサラダ 味噌汁
606kcal 23.3g 3.1g	622kcal 24.1g 2.1g	620kcal 24.7g 2.6g	620kcal 24.8g 3.0g	623kcal 20.2g 1.7g	614kcal 27.5g 2.5g
14	15	16	17	18	19
鮭ときゅうりの混ぜ寿司 厚揚げ五目煮 豚汁 乳酸菌飲料	海老チリ 厚揚げ甘辛煮 ポテトサラダ きのこ汁	鶏肉マヨネーズ焼き 里芋そぼろ煮 和え物 味噌汁	あずきごはん 魚照り焼き 野菜炒め 梅和え 味噌汁	豚肉のイタリア風煮込み 高野豆腐含め煮 なます 味噌汁	ツナ入りオムレツ スパゲティナポリタン チキンサラダ 味噌汁
602kcal 23.6g 1.9g	598kcal 29.3g 2.8g	607kcal 25.5g 2.5g	592kcal 25.6g 2.6g	598kcal 22.1g 2.8g	629kcal 22.3g 2.7g
21	22	23	24	25	26
厚揚げのピリ辛きのこあんかけ 大豆やわらか煮 里芋のおろし和え 味噌汁	五目ごはん 魚の煮つけ かぼちゃの炒り煮 おひたし 味噌汁	豆腐ハンバーグ 野菜のクリーム煮 ごまサラダ 味噌汁	チキンカツ おかか煮 茄子からし酢 味噌汁	肉団子甘酢あんかけ きんぴら おひたし 豚汁	豚肉きのこの甘酢炒め ちくわと野菜の煮物 ナムル 味噌汁
599kcal 23.1g 2.8g	602kcal 22.7g 2.8g	616kcal 22.0g 2.9g	600kcal 26.8g 2.8g	605kcal 20.2g 2.7g	628kcal 21.5g 2.9g
28	29	30	31		
ポークカレー ミモザサラダ スープ 野菜ジュース	鶏肉の和風ピカタ じゃがいもとブロッコリーの煮物 にんじんサラダ 味噌汁	魚のムニエル 煮奴 切干大根の和え物 味噌汁	スパゲティナポリタン かぼちゃそぼろ煮 豆腐のスープ 野菜ジュース		
646kcal 20.1g 2.8g	630kcal 21.7g 2.0g	599kcal 26.5g 2.6g	638kcal 22.9g 3.2g		
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。

