

昼食献立表 令和6年2月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土					
									1			2			3					
									ミートローフ さつま揚げの煮物 ナムル 味噌汁			八宝菜 玉子焼き いんげんのマスタードサラダ 味噌汁			大豆ご飯 鶏肉フライ風 じゃが芋あんかけ煮 おひたし 味噌汁					
									600kcal 22.9g 2.9g			601kcal 26.2g 2.4g			618kcal 25.8g 1.7g					
5			6			7			8			9			10					
じゃが芋コチジャン炒め チンゲン菜クリーム煮 おひたし 豆腐汁			ソース焼きそば 玉子とじ 味噌汁 ヨーグルト			かき揚げ 野菜のおかか炒め 和え物 味噌汁			おでん 煮豆 蒸し鶏の和え物 味噌汁			豚肉のおろし煮 野菜のマヨきんぴら しらす和え 味噌汁			麻婆豆腐 煮物 からし和え 実沢山汁					
605kcal 21.4g 2.1g			617kcal 25.4g 2.9g			598kcal 23.0g 3.1g			604kcal 26.4g 3.0g			604kcal 21.4g 3.0g			598kcal 24.4g 2.8g					
12			13			14			15			16			17					
しらすご飯 魚ねぎ味噌焼き 和え物 さつま芋サラダ 味噌汁			ドライカレー カニサラダ ささみのスープ 乳酸菌飲料			豚肉オイスターソース炒め 揚げ豆腐みぞれ和え じゃが芋とブロッコリーのサラダ 味噌汁			煮魚 ひじき五目煮 ごま和え 豚汁			肉団子甘酢あんかけ 厚揚げ煮 きのこサラダ 味噌汁			和風シチュー 温野菜マヨ和え おかか和え 味噌汁					
596kcal 30.7g 3.2g			641kcal 21.4g 3.0g			637kcal 20.3g 2.8g			605kcal 24.4g 2.9g			602kcal 22.6g 2.6g			607kcal 25.0g 3.1g					
19			20			21			22			23			24					
鶏唐揚げ 煮奴の玉子とじ ごま和え 味噌汁			白身魚の酢豚風 焼き茄子 白和え 味噌汁			ひき肉回鍋肉 里芋の旨煮 キャベツと豚肉の梅和え 味噌汁			はんぺん玉子焼き かぼちゃバター醤油煮 和え物 豚汁			鮭ときのこの混ぜ寿司 大根べっこう煮 いもの子汁 乳酸菌飲料			豚肉甘酢炒め ふろふき大根 おひたし 実沢山汁					
627kcal 27.4g 2.5g			601kcal 20.8g 2.8g			593kcal 23.7g 2.8g			598kcal 20.8g 3.1g			625kcal 25.2g 0.6g			608kcal 20.3g 3.2g					
26			27			28			29			日にち 今日の献立								
魚のネギあんかけ しらたきの煮物 切干大根の酢の物 味噌汁			ハヤシライス ハムじゃがサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト			酢鶏 ちくわ生姜煮 ナムル 実沢山汁			豚肉の山かけ 春雨と玉子ソテー 磯和え 味噌汁											
600kcal 25.4g 2.8g			639kcal 20.4g 2.8g			618kcal 25.7g 2.8g			614kcal 22.2g 2.5g			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。

