

昼食献立表 令和7年1月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土					
						1			2			3			4					
						お休み			お休み			お休み			魚の塩焼き 煮物 ごま和え 味噌汁					
															628kcal 28.1g 1.8g					
6			7			8			9			10			11					
かき揚げ 野菜の煮物 煮浸し 味噌汁			七草粥風 魚酒粕煮 野菜の炒め煮 マヨ和え 味噌汁			玉子野菜あんかけ がんもの煮物 なます 味噌汁			中華丼 煮豆 豆腐汁 ジュース			白身魚ホワイトソース 高野豆腐の五目煮 かぼちゃサラダ 味噌汁			鶏肉のみぞれソース ひじきの煮物 きつね和え 味噌汁					
642kcal	21.5g	2.8g	603kcal	28.9g	2.8g	605kcal	21.7g	2.9g	624kcal	20.3g	1.7g	599kcal	26.5g	2.2g	616kcal	24.7g	2.3g			
13			14			15			16			17			18					
茶飯 味噌おでん 大豆やわらか煮 酢の物 味噌汁			柳川風煮 白和え 焼き茄子 味噌汁			ソース焼きそば さつま芋きんとん きのこ汁 ジュース			魚照り焼き ごった煮 野菜のネギだれ 味噌汁			そばろ寿司 厚揚げ甘辛炒め すまし汁 乳酸菌飲料			クリームシチュー 野菜ソテー 大根とツナのサラダ 味噌汁					
606kcal	27.2g	2.8g	598kcal	21.9g	2.8g	609kcal	21.6g	2.6g	629kcal	20.8g	3.0g	609kcal	26.4g	1.8g	629kcal	21.7g	1.8g			
20			21			22			23			24			25					
里芋ごはん 魚の甘辛照り焼き 豚肉入りきんぴら ナムル 味噌汁			じゃがいもコチジャン炒め 煮奴の玉子とじ 和え物 味噌汁			チキンチャップ じゃこ炒め さつまいもマヨサラダ 味噌汁			豚たまのどんぶり 五色煮 味噌汁 ジュース			揚げ豆腐甘酢あんかけ さといも海苔まぶし おひたし 味噌汁			魚西京漬け焼き いとこ煮 マヨネーズ和え 豚汁					
605kcal	24.9g	2.8g	598kcal	23.9g	2.8g	615kcal	21.5g	2.4g	633kcal	24.4g	2.8g	620kcal	22.1g	3.0g	607kcal	23.8g	2.5g			
27			28			29			30			31								
海老ピラフ 鶏肉ワイン蒸し ニンジンごまマヨ和え 味噌汁			豆腐と魚の蒸し物 肉じゃが マスタードサラダ 味噌汁			麻婆茄子 玉子焼き はちみつレモンかぼちゃ さつま汁			カレー 大豆サラダ スープ ジュース			ひじきごはん 魚南蛮漬け焼き ごまマヨ炒め ナムル 味噌汁								
599kcal	24.9g	1.7g	626kcal	21.8g	2.5g	601kcal	21.4g	2.7g	630kcal	20.2g	3.1g	612kcal	28.0g	2.9g						
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。

