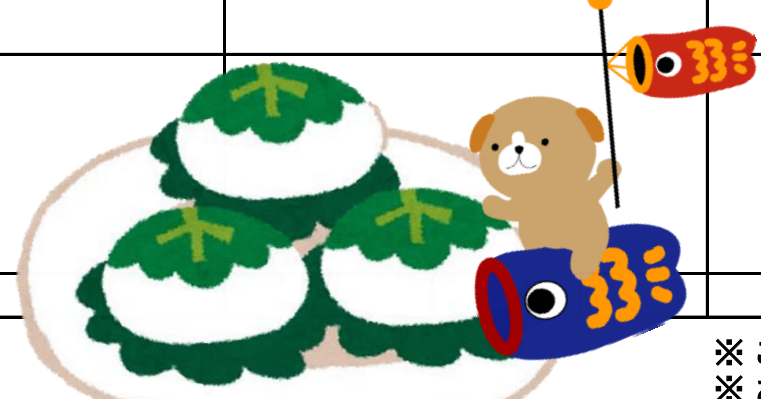


昼食献立表 平成30年5月 デイホーム三宿 5431-3520

| 月   |  |  | 火   |  |  | 水                                       |  |  | 木                                   |  |  | 金                                      |  |  | 土   |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
|---|--|--|---|--|--|---|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|---------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|---------|--|--|-------|--|--|------|--|--|---------|--|--|-------|--|--|------|--|--|---------|--|--|-------|--|--|------|--|--|
|   |  |  | 1   |  |  | 2                                       |  |  | 3                                   |  |  | 4                                      |  |  | 5   |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
|   |  |  | 魚の辛味噌焼き<br>大根の炒め煮<br>白和え<br>さつま汁            |  |  | ひじきごはん<br>ポークチャップ<br>なると煮<br>酢の物<br>味噌汁 |  |  | 中華丼<br>じゃがいも山海煮付け<br>中華スープ          |  |  | カレーチキン丼<br>ほうれん草のお浸し<br>そうめん汁<br>ヨーグルト |  |  | ハヤシライス<br>海草サラダ<br>野菜スープ                    |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 583kcal                                   |  |  | 28.1g                                       |  |  | 3.2g                                    |  |  | 609kcal                             |  |  | 28.2g                                  |  |  | 4.1g  |  |  | 579kcal |  |      | 26.9g |  |  | 4.3g |       |  | 608kcal |  |  | 22.7g |  |  | 1.5g |  |  | 589kcal |  |  | 13.2g |  |  | 3.3g |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 7   |  |  | 8   |  |  | 9                                       |  |  | 10                                  |  |  | 11                                     |  |  | 12  |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 魚と野菜南蛮漬<br>じゃが芋とブロッコリーのサラダ<br>生姜和え<br>味噌汁 |  |  | 酢豚<br>卵とじ<br>中華和え<br>中華スープ                  |  |  | ビビンパ<br>大根の炒め煮<br>ささみのスープ<br>ヨーグルト      |  |  | 魚の蒸し焼き<br>筍とうどの炒め<br>きつね和え<br>かき玉汁  |  |  | ベーコンと椎茸のトマトソース<br>フルーツサラダ<br>コンソメスープ   |  |  | 鶏肉ごまだれ焼き<br>ポーク入り卵の花炒り<br>長いも短冊<br>豆腐の五目汁   |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 637kcal                                   |  |  | 27.8g                                       |  |  | 3.1g                                    |  |  | 661kcal                             |  |  | 28.4g                                  |  |  | 3.8g  |  |  | 573kcal |  |      | 25.8g |  |  | 1.9g |       |  | 542kcal |  |  | 27.4g |  |  | 2.0g |  |  | 634kcal |  |  | 19.7g |  |  | 3.3g |  |  | 592kcal |  |  | 24.1g |  |  | 2.1g |  |  |
| 14  |  |  | 15  |  |  | 16                                      |  |  | 17                                  |  |  | 18                                     |  |  | 19  |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 豆腐のかば焼き<br>たけのこと豚肉煮物<br>くるみ和え<br>にらたま汁    |  |  | チキンカツ<br>しいたけの佃煮<br>れんこんのたらこ和え<br>かぶのスープ    |  |  | 魚の照り焼き<br>茶碗蒸し<br>ごま和え<br>吸物            |  |  | しゅうまい<br>彩りきんぴら<br>厚揚げ甘辛煮<br>中華スープ  |  |  | そぼろ寿司<br>さつま芋の和えマヨ<br>野菜汁<br>ヨーグルト     |  |  | クリームシチュー(鶏)<br>シーフードサラダ<br>野菜ソテー<br>コンソメスープ |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 635kcal                                   |  |  | 24.7g                                       |  |  | 2.7g                                    |  |  | 613kcal                             |  |  | 23.6g                                  |  |  | 2.8g  |  |  | 635kcal |  |      | 30.4g |  |  | 3.0g |       |  | 613kcal |  |  | 25.1g |  |  | 2.2g |  |  | 597kcal |  |  | 15.3g |  |  | 1.2g |  |  | 688kcal |  |  | 25.8g |  |  | 2.3g |  |  |
| 21  |  |  | 22  |  |  | 23                                      |  |  | 24                                  |  |  | 25                                     |  |  | 26  |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 魚のパン粉焼き<br>千切り煮<br>ブロッコリーとねぎの和え物<br>すまし汁  |  |  | 豚ひき肉コロッケ<br>たけのこ塩きんぴら<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁   |  |  | ドライカレー<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ<br>乳酸菌飲料   |  |  | 魚のソテー<br>マカロニ炒め<br>里芋のごま和え<br>けんちん汁 |  |  | 鶏肉のレモン焼き<br>けんちん炒め<br>マヨネーズ和え<br>野菜スープ |  |  | 魚の有馬煮<br>ひじき入り炒り卵<br>ほうれん草の薬味浸し<br>味噌汁      |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 692kcal                                   |  |  | 25.9g                                       |  |  | 2.1g                                    |  |  | 601kcal                             |  |  | 16.5g                                  |  |  | 1.5g  |  |  | 661kcal |  |      | 21.4g |  |  | 1.6g |       |  | 620kcal |  |  | 31.1g |  |  | 1.8g |  |  | 638kcal |  |  | 26.6g |  |  | 2.5g |  |  | 612kcal |  |  | 29.0g |  |  | 2.6g |  |  |
| 28  |  |  | 29  |  |  | 30                                      |  |  | 31                                  |  |  |  |  |  |   |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 麻婆なす<br>煮奴<br>炒り卵和え<br>スープ                |  |  | ソース焼きそば<br>さつま芋のわさびマヨサラダ<br>かき卵スープ<br>ヨーグルト |  |  | 茹豚ねぎソース<br>じゃがいも味噌炒め<br>和え物<br>すまし汁     |  |  | 魚の甘酢あん<br>煮物<br>華風和え<br>にらたま汁       |  |  |  |  |  |   |  |  |         |  |      |       |  |  |      |       |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
| 564kcal                                   |  |  | 21.6g                                       |  |  | 2.7g                                    |  |  | 611kcal                             |  |  | 22.8g                                  |  |  | 2.8g  |  |  | 612kcal |  |      | 29.6g |  |  | 2.4g |       |  | 600kcal |  |  | 29.5g |  |  | 2.4g |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |         |  |  |       |  |  |      |  |  |
|   |  |  |   |  |  |   |  |  |                                     |  |  |  |  |  | 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。

