

昼食献立表 平成30年6月 デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土									
												1			2									
												ちらし寿司 さつまいもの白和え 吸物 ヨーグルト			かに玉あんかけ 豚肉といんげんのソテー 中華和え 中華スープ									
												642kcal 26.8g 2.0g			601kcal 22.5g 2.1g									
4			5			6			7			8			9									
鯖のみそ煮 きんぴらごぼう みぞれ和え 吸物			とんかつ 煮物 お浸し かき玉汁			焼き魚の野菜添え たけのこと豚肉煮物 青菜の切りごま和え 味噌汁			豚冷しゃぶ風 タラトウイユ からし和え 味噌汁			ジャージャー麺 はるさめサラダ 中華スープ くだもの			白身魚のピカタ そぼろ煮 お浸し 味噌汁									
619kcal 22.0g 2.3g			664kcal 27.5g 2.1g			616kcal 27.7g 2.8g			621kcal 25.5g 3.0g			543kcal 24.5g 2.5g			609kcal 29.8g 2.5g									
11			12			13			14			15			16									
タンドリーチキン じゃがいもの梅炒め 茄子ごましょうゆかけ 味噌汁			しょうがご飯 魚のみそ照り焼き とうがんくず煮 きつね和え 豚汁			ねぎ豚肉どんぶり 千草サラダ 味噌汁			中華風煮魚 大根と春雨のピリ辛炒め 焼きナス かき卵スープ			キーマカレー ハムサラダ 野菜スープ			塩鯖 かぼちゃそぼろ煮 ピーマンお浸し 味噌汁									
604kcal 21.4g 2.2g			665kcal 32.7g 3.6g			699kcal 24.3g 3.9g			619kcal 29.0g 3.1g			700kcal 23.3g 4.1g			652kcal 23.7g 2.7g									
18			19			20			21			22			23									
和風ハンバーグ 土佐煮 サラダ 味噌汁			魚フライ ポーク入り卵の花炒り 甘酢和え 味噌汁			ひじきご飯 豚肉じゃが お浸し 味噌汁			ソース焼きそば 田楽 かき卵スープ フルーツヨーグルト			魚のパン粉焼き 冬瓜水晶煮 蒸しナスそぼろかけ 味噌汁			チキンライス マヨネーズ和え コンソメスープ									
666kcal 24.7g 3.0g			661kcal 30.5g 2.3g			599kcal 23.0g 2.0g			606kcal 22.8g 4.4g			643kcal 22.4g 1.8g			688kcal 20.6g 2.3g									
25			26			27			28			29			30									
魚つけ焼き ひじき五目煮 お浸し 豚汁			酢豚 青梗菜の塩味とろり炒め はるさめサラダ わかめスープ			きじ焼き丼 じゃがいもあんかけ煮 きのこ汁 ショア			華風卵焼き ハムじゃがサラダ じゃこ煮 味噌汁			スパゲティミートソース コールスローサラダ スープ			魚のから揚げ香味だれ とうがんそぼろあんかけ くるみ和え 味噌汁									
574kcal 27.5g 3.9g			689kcal 23.3g 3.4g			600kcal 23.9g 2.9g			637kcal 25.5g 2.9g			608kcal 20.7g 2.0g			594kcal 33.0g 2.3g									
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。 ※ おやつは、含みません。					ご飯150g(3単位)を含みます。									