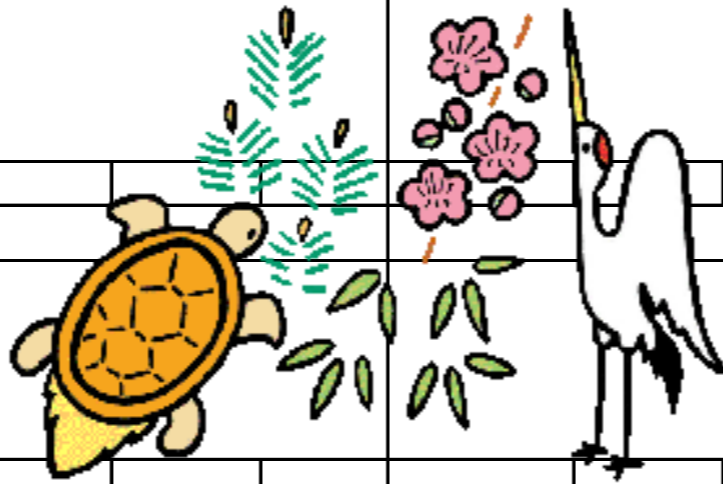


昼食献立表 令和5年1月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土									
お休み			お休み			赤飯 魚の塩焼き 煮物 玉子焼き 味噌汁			はんぺんフライ 人参のツナ炒め じゃがいもの和え物 味噌汁			親子丼 わかめとキャベツのサラダ きのこ汁 野菜ジュース			七草がゆ風 豚肉のしょうが焼き 煮物 ブロッコリー和え物 味噌汁									
9			10			11			12			13			14									
ちらし寿司 鶏豆腐煮 豚汁 ヨーグルト			八宝菜 さつまいもレーズン煮 もやしのナムル 味噌汁			魚おろし煮 白菜の信田煮 焼き茄子 けんちん汁			鶏肉と野菜の甘酢あん 野菜おかか煮 春雨サラダ 味噌汁			煮魚 茶碗蒸し 甘酢和え 味噌汁			厚揚げ五目煮 大根と春雨のピリ辛炒め きつね和え 味噌汁									
618kcal 27.8g 2.9g			626kcal 27.5g 2.3g			600kcal 28.8g 2.1g			599kcal 26.8g 2.8g			605kcal 29.2g 2.5g			608kcal 27.6g 2.7g									
16			17			18			19			20			21									
味噌おでん 煮豆 和え物 味噌汁			ドライカレー ツナ入り和風サラダ スープ 乳酸菌飲料			鶏肉の赤ワイン煮 青梗菜炒め煮 ひじきサラダ 味噌汁			魚竜田揚げ ふろふき大根そぼろあんかけ お浸し 味噌汁			中華丼 大豆サラダ 中華スープ ヤクルト			ハンバーグ 里芋の煮物 人参のごまマヨ和え 豆腐汁									
595kcal 28.3g 3.1g			614kcal 21.0g 2.7g			623kcal 23.2g 2.6g			615kcal 27.3g 3.2g			612kcal 31.6g 2.8g			600kcal 23.4g 1.8g									
23			24			25			26			27			28									
ひき肉と豆腐のニラ炒め さつまいもおろし煮 青菜の切りごま和え 味噌汁			クリームシチュー 切干大根ごま炒め わかめサラダ コンソメスープ			ねぎツナ卵焼き 春雨炒め レモン和え けんちん汁			魚のから揚げ 焼き豆腐含め煮 和え物 味噌汁			豚肉の甘辛焼き 白菜の煮物 マカロニ和え物 味噌汁			蒸し鶏のタルタルソース カブの炒め物 和え物 味噌汁									
627kcal 26.7g 2.7g			625kcal 30.2g 1.8g			606kcal 24.7g 1.3g			614kcal 31.1g 2.9g			604kcal 28.5g 3.0g			602kcal 32.0g 2.5g									
30			31																					
肉じゃが 玉子焼き なます 実沢山汁			スパゲッティナポリタン 田楽 豚肉のコンソメスープ																					
600kcal 25.3g 2.6g			626kcal 21.6g 3.1g																					
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。