

# 昼食献立表 令和5年11月

# 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						ひき肉と豆腐のニラ炒め 里芋の煮物 マヨ和え 味噌汁			豚肉のマヨしょうが焼き ひじき五目煮 青菜の和え物 味噌汁			さつまいもご飯 魚の煮つけ 大根のきんぴら おひたし 味噌汁			鶏肉香味だれ 大根信田煮 マヨ豆腐和え 味噌汁		
						621kcal	22.6g	2.3g	601kcal	22.2g	3.2g	616kcal	20.4g	3.1g	602kcal	24.2g	2.8g
6			7			8			9			10			11		
三色丼 高野豆腐のごま和え 豚汁 ヨーグルト			豚肉細切り炒め 里芋とわかめ鳴門煮 野菜サラダ 味噌汁			スタミナ田楽 青菜と海老炒め ニンジンごまマヨ和え さつまい			五目玉子焼き じゃこピーマン 青菜のベーコンドレッシング 味噌汁			クリームシチュー 煮豆 おひたし スープ			松風焼き 豆腐煮 なます 味噌汁		
592kcal	24.4g	3.0g	602kcal	24.0g	3.2g	593kcal	21.6g	3.0g	598kcal	23.7g	2.9g	622kcal	22.4g	1.2g	592kcal	26.9g	2.9g
13			14			15			16			17			18		
鶏肉の照り焼き けんちん炒め さつまいのマヨサラダ 味噌汁			魚西京漬け焼き 青菜のカニあんかけ マカロニ和え物 豚汁			五目炒飯 かぼちゃの煮物 スープ ヨーグルト			麻婆茄子 炒り豆腐 からし和え 味噌汁			鶏の梅風味丼 里芋のくずあんかけ 味噌汁 乳酸菌飲料			豚肉じゃが 青菜と海老炒め 焼き茄子 けんちん汁		
625kcal	25.5g	2.7g	612kcal	25.2g	3.0g	599kcal	24.5g	2.8g	626kcal	24.2g	1.9g	629kcal	21.2g	2.7g	622kcal	24.4g	2.3g
20			21			22			23			24					
豚肉ソテーおろし和え 玉子焼き キャベツおなか和え 味噌汁			魚パン粉焼き スパゲティナポリタン 土佐和え 味噌汁			鶏肉ごまだれ焼き さつまいもレモン煮 大根のあん煮 味噌汁			混ぜ寿司 大根と豚肉炒め 味噌汁 ヨーグルト			魚照り焼き 白菜の信田煮 なます いもの子汁			炒り鶏 とろろ芋 温野菜のマヨネーズソースかけ 実沢山汁		
596kcal	22.4g	2.9g	601kcal	20.8g	2.2g	613kcal	23.6g	2.6g	631kcal	25.9g	2.2g	602kcal	24.5g	1.4g	604kcal	22.9g	3.0g
27			28			29			30								
ミートボールイタリア風 ピーマンニンジンきんぴら レモン和え スープ			カレー ミモザサラダ コンソメスープ ヨーグルト			皿うどん じゃがいもツナマスタード和え 豆腐のスープ 野菜ジュース			チキンカツ風 ツナと白菜の煮物 ひじきサラダ 味噌汁								
606kcal	23.1g	2.3g	640kcal	20.9g	3.2g	613kcal	20.8g	2.9g	610kcal	27.2g	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。