

昼食献立表 令和5年9月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												鶏肉和風ピカタ 野菜とさつまあげの煮物 みそマヨ和え 味噌汁			そばろ親子丼 さつまいもの白和え 味噌汁 乳酸菌飲料		
												603kcal 24.2g 3.1g			631kcal 23.5g 2.6g		
4			5			6			7			8			9		
クリームドリア 茄子の煮びたし なます 味噌汁			肉じゃが ひじきの煮物 おひたし 味噌汁			鶏肉の梅焼き かぼちゃ小倉煮 白和え さつま汁			和風ハンバーグ じゃがいもミルク煮 和え物 味噌汁			焼きうどん ミモザサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト			チキンソテー野菜ソース さつまいもレモン煮 ナムル 味噌汁		
606kcal 22.4g 2.2g			607kcal 23.5g 2.8g			600kcal 27.9g 2.4g			640kcal 23.0g 2.9g			603kcal 20.7g 3.2g			596kcal 20.4g 1.2g		
11			12			13			14			15			16		
天ぷら じゃこ煮 さといもの胡麻和え 味噌汁			魚の甘酢煮 玉子焼き もやしのマヨ和え 芋の子汁			ハヤシライス カニサラダ風 スープ ヨーグルト			蒸し鶏のタルタルソース ツナじゃが おひたし 味噌汁			麻婆茄子 大豆やわらか煮 白和え 豚汁			豚肉のしょうゆ焼き ひとくちかき揚げ マスタードサラダ 味噌汁		
605kcal 21.7g 3.2g			609kcal 29.1g 1.6g			664kcal 20.9g 2.8g			600kcal 25.6g 2.8g			605kcal 20.5g 2.8g			625kcal 19.1g 2.2g		
18			19			20			21			22			23		
お赤飯 赤魚の塩焼き お浸し 芋の子汁			豚肉のねぎ焼き 茄子と厚揚げのみそ炒め おかか和え 味噌汁			じゃがいもの炒め物 青梗菜クリーム煮 人参ごまマヨ和え 味噌汁			とり天 ひじき五目煮 青菜の和え物 野菜汁			焼き魚 あんかけ そばろ煮 からし和え そうめん汁			きのこご飯 ツナ入りオムレツ 里芋そばろ煮 もやし和風サラダ 実沢山汁		
606kcal 32.2g 1.1g			606kcal 22.4g 2.6g			616kcal 20.7g 2.3g			595kcal 24.5g 2.8g			612kcal 26.3g 2.2g			591kcal 20.8g 3.2g		
25			26			27			28			29			30		
チキンカレー マスタードサラダ スープ ヨーグルト			肉団子甘酢あんかけ だいこん信田煮 ポテトサラダ 味噌汁			魚パン粉焼き 大豆とひじきの煮物 みそマヨ和え きのこ汁			ひき肉回鍋肉 玉子焼き お浸し さつま汁			蒸し鶏 高野豆腐の五目煮 和え物 味噌汁			豆腐と豚肉炒め 人参のツナ炒め お浸し 実沢山汁		
654kcal 22.3g 3.3g			605kcal 19.1g 2.9g			604kcal 25.0g 2.6g			607kcal 26.5g 3.1g			602kcal 27.0g 2.9g			601kcal 27.4g 2.9g		
日にち																	
今日の献立																	
																	
					<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> カロリー たんぱく質 塩分 </div>												

※ 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。