

昼食献立表 平成30年7月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土				
2			3			4			5			6			7				
揚げ豆腐甘酢あんかけ 含め煮 おかか和え 味噌汁			魚ごま味噌焼き 卵とじ 酢の物 すまし汁			鶏肉ととうがん煮 もやしとハムのソテー からし和え いもの子汁			野菜ソフトメンチカツ 細切り昆布 サラダ 味噌汁			夏野菜カレーライス シーフードサラダ スープ			セタそうめん ポテトサラダ なすの煮浸し ヨーグルト				
632kcal	25.8g	3.6g	666kcal	35.8g	3.1g	624kcal	27.8g	2.3g	691kcal	22.6g	2.1g	610kcal	19.3g	3.6g	590kcal	27.0g	5.2g		
9			10			11			12			13			14				
肉団子の甘酢あんかけ 土佐煮 おひたし わかめスープ			スパゲティナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ くだもの			えびかき揚げ丼 ナムル 味噌汁 ヨーグルト			魚バター焼き 五目きんぴら 酢の物 けんちん汁			わかめご飯 豚しょうが焼き フライド長芋 おひたし スープ			魚チーズ焼き そぼろ煮 青菜の和え物 豚汁				
606kcal	19.2g	3.9g	619kcal	15.1g	2.6g	580kcal	18.3g	2.4g	596kcal	27.1g	1.3g	597kcal	24.8g	1.8g	577kcal	35.2g	2.8g		
16			17			18			19			20			21				
ピラフ スタミナサラダ カレー風味の野菜スープ 乳酸菌飲料			魚の照り焼き 肉じゃが おひたし かき玉汁			てんぷら 茶碗蒸し キャベツと豚肉の梅和え 味噌汁			クリームシチュー オーロラサラダ おひたし コンソメスープ			さけ玉丼 野菜旨煮 吸物 乳酸菌飲料			魚ピカタ味噌マヨネーズ ごった煮 レモン和え すまし汁				
574kcal	16.4g	1.5g	595kcal	32.9g	2.3g	634kcal	30.2g	3.4g	640kcal	25.5g	2.8g	624kcal	30.1g	2.4g	601kcal	25.6g	2.1g		
23			24			25			26			27			28				
油淋鶏 五目煮豆 サラダ 春雨スープ			皿うどん 親子焼き 豆乳チャウダー			きじ焼き丼 煮物 実沢山汁 乳酸菌飲料			白身魚のカレー焼き スパゲティナポリタン おひたし 豚汁			豚肉炒め ラタトゥイユ 厚焼き卵 すまし汁			ハヤシライス シーフードサラダ かき卵スープ				
657kcal	25.5g	4.0g	611kcal	32.3g	1.3g	610kcal	23.5g	2.9g	570kcal	24.2g	2.0g	629kcal	23.1g	3.0g	628kcal	21.0g	3.5g		
30			31																
そぼろ寿司 筑前煮 豆腐の五目汁 乳酸菌飲料			鶏肉こはく蒸し なべしぎ マヨネーズ和え コンソメスープ																
572kcal	22.3g	1.7g	615kcal	23.1g	3.2g														
																			
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。