

昼食献立表 平成29年10月										デイホーム三宿 5431-3520										
月			火			水			木			金			土					
2			3			4			5			6			7					
豚しょうがじょうゆ さつまいもおろし煮 ほうれん草のごま和え みそ汁			白身魚のけんちん蒸し ポテト油炒め 酢の物 卵のみそ汁			揚げ鶏の香り漬 ひじき五目煮 おかか和え みそ汁			エビチリ じゃがいもマスタード和え お浸し 中華スープ			五目寿司 さといもの旨煮 茶碗蒸し そうめん汁			魚の梅煮 かぼちゃそぼろ煮 炒り卵和え すまし汁					
621kcal	23.3g	3.5g	596kcal	29.7g	2.2g	617kcal	22.3g	2.7g	606kcal	32.3g	1.9g	578kcal	23.9g	2.6g	597kcal	27.3g	3.4g			
9			10			11			12			13			14					
肉みそうどん さつまいもサラダ ヨーグルト			鶏肉たたき風 ひとくちかき揚げ はるさめサラダ かき卵スープ			きのこカレー 野菜サラダ スープ			魚のから揚げ だいこんのキンピラ 高野豆腐卵とじ みそ汁			ポークソテー 切干大根の炒め煮 ブロッコリーとねぎの和え物 みそ汁			さけのみそ照り焼き そぼろ煮 ナムル ワカメスープ					
573kcal	21.9g	2.7g	583kcal	32.1g	2.8g	621kcal	19.5g	3.7g	620kcal	33.3g	3.5g	611kcal	25.8g	3.4g	609kcal	30.6g	3.6g			
16			17			18			19			20			21					
栗ごはん 梅肉焼き 炒め煮 サラダ 味噌汁			五目あんかけ焼きそば 大学いも スープ			照り焼き 和え物 土佐煮 さつま汁			かぼちゃ入りつくね だいこんべっこう煮 胡瓜とワカメの酢の物 いもの子汁			豚肉ねぎみそ丼 いんげんしょうが和え 野菜汁			玉ねぎと鶏肉のチリソース ピーマンフライ 和え物 みそ汁					
653kcal	30.6g	2.3g	715kcal	23.2g	2.1g	621kcal	29.8g	2.7g	593kcal	24.3g	2.4g	660kcal	20.4g	2.1g	617kcal	28.7g	2.3g			
23			24			25			26			27			28					
千草焼き エビシユウマイ じゃこ煮 みそ汁			魚おろし煮 春菊の韓国風お好み焼 ポテトサラダ ワカメスープ			チャーハン ブロッコリー カレー風味スープ ヨーグルト			鶏肉のクリーム煮 ポイル大根サラダ さといものりまぶし 白菜スープ			中華丼 花しゅうまい ワカメスープ			茄子はさみ揚 ポーク入り卵の花炒り くるみ和え 味噌汁					
592kcal	33.0g	2.7g	573kcal	24.4g	4.0g	583kcal	20.4g	1.6g	625kcal	26.3g	1.7g	623kcal	32.6g	3.6g	647kcal	18.2g	1.9g			
30			31																	
柳川風煮 焼き豆腐含め煮 ごま酢和え みそ汁			ひじきごはん 照り焼き 卵とじ 和え物 さつま汁																	
619kcal	26.7g	3.3g	605kcal	34.5g	3.5g															
																				
										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。  
5

※ご飯150g(3単位)を含みます。  
※おやつは、含みません。