

配食献立表

平成29年10月

デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
黄身焼き 含め煮 炒めなます 漬物 豚汁 フルーツ	筑前煮 揚げ出し豆腐 お浸し 漬物 吸物 フルーツ	西京漬け焼き だいこんの炒め煮 炒り卵 漬物 きのこ汁 フルーツ	豚肉南部焼き がんもどき含め煮 生姜和え 漬物 みそ汁 フルーツ	サバの味噌煮 千切り煮 からし和え 漬物 野菜汁 フルーツ	磯辺揚げ 煮物 青菜の和え物 漬物 吸物 フルーツ
612kcal 28.9g 2.9g	609kcal 21.5g 2.6g	599kcal 29.6g 3.2g	658kcal 39.9g 2.6g	652kcal 25.4g 3.8g	610kcal 27.1g 2.3g
9	10	11	12	13	14
お休み (体育の日)	ぎせい豆腐のあんかけ れんこんきんぴら ごま酢和え 漬物 味噌汁 フルーツ	めかじきの治部煮 ブロッコリーの炒め物 なます 漬物 けんちん汁 フルーツ	ハンバーグ 和風スパゲティ 春菊の和え物 漬物 スープ フルーツ	塩サバ かぶの吉野煮 甘酢和え 漬物 かき玉汁 フルーツ	チキンチャップ かぼちゃの炒り煮 なすからし酢 漬物 みそ汁 フルーツ
	605kcal 22.9g 3.3g	587kcal 26.4g 2.3g	679kcal 28.0g 3.5g	632kcal 30.3g 2.8g	582kcal 22.4g 2.9g
16	17	18	19	20	21
たらの中華風天ぷら 甘辛煮 レモン和え 漬物 すまし汁 フルーツ	なると煮 うの花炒り ごま酢和え 漬物 みそ汁 フルーツ	豚しょうが焼き 煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	かに玉あんかけ 煮物 搾菜ねぎあえ 漬物 スープ フルーツ	赤魚の塩焼き ひじき入り炒り卵 甘酢和え 漬物 味噌汁 フルーツ	八宝菜 しいたけの佃煮 厚焼き卵 漬物 中華スープ フルーツ
576kcal 23.5g 2.6g	602kcal 31.8g 3.5g	632kcal 25.1g 3.9g	601kcal 26.7g 4.1g	577kcal 28.1g 2.1g	592kcal 28.7g 2.7g
23	24	25	26	27	28
うに焼き 炒め物 お浸し 漬物 かき玉汁 フルーツ	鶏肉ガーリックソテー じゃこピーマン 大根旨煮 漬物 味噌汁 フルーツ	さわら紅葉焼き ひじき五目煮 さといものごま和え 漬物 かき玉スープ フルーツ	なすと豚肉みそ炒め ピカタ ほうれん草のごま和え 漬物 さつま汁 フルーツ	タラのマヨネーズ焼き 大根のあん煮 甘酢和え 漬物 吸物 フルーツ	豚肉のキムチ炒め じゃがいもごま煮 小松菜からし和え 漬物 みそ汁 フルーツ
607kcal 27.9g 2.5g	608kcal 25.8g 3.5g	584kcal 25.9g 3.1g	592kcal 28.4g 4.4g	601kcal 22.9g 2.1g	617kcal 18.9g 2.9g
30	31				
魚の照り焼き なすそぼろ煮 なます 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉とごぼうの旨煮 あんかけ豆腐 レモン和え 漬物 みそ汁 フルーツ				
585kcal 25.9g 3.4g	595kcal 24.3g 2.9g				
					
		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。
 ※もしお弁当が残ったら、必ず捨てるようにして、くれぐれも次の日に召し上がらないようにしてください。
 ※容器は繰り返し利用します。大切に取り扱いましょう。

※ご飯175g(3.5単位)を含みます。