

# 配食献立表 平成30年7月

## デイホーム池尻

# 5433-2511

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
魚の照り焼き 根菜の煮物 しらす和え 漬物 味噌汁 フルーツ	回鍋肉 さつまいもレーズン煮 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	魚あかね焼き なべしぎ 炒り卵和え おひたし すまし汁 フルーツ	麻婆春雨 さといものりまぶし ごま味噌和え 漬物 味噌汁 フルーツ	煮魚 人参のツナ炒め 醤油和え 漬物 味噌汁 フルーツ	フライドチキン 南瓜のエビそぼろあん もやしのナムル 漬物 味噌汁 フルーツ
605kcal   27.2g   3.0g	687kcal   19.4g   3.1g	627kcal   26.3g   3.3g	679kcal   20.6g   3.3g	583kcal   26.9g   3.1g	647kcal   31.9g   2.3g
9	10	11	12	13	14
魚フライごまダレ けんちん炒め おひたし 漬物 味噌汁 フルーツ	はんぺんフライ 炒り煮 なす和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	豚冷しゃぶ風 甘辛煮 カレー味の炒め物 漬物 すまし汁 フルーツ	肉豆腐 大根の炒め煮 からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の辛味噌焼き 炒め物 春雨の酢の物 漬物 吸物 フルーツ	鶏肉パン粉焼き じゃこピーマン 生姜和え 漬物 味噌汁 フルーツ
691kcal   28.8g   2.9g	655kcal   21.6g   3.3g	649kcal   27.9g   2.5g	623kcal   23.4g   2.9g	684kcal   27.4g   2.3g	647kcal   33.0g   3.5g
16	17	18	19	20	21
お休み (海の日)	揚げ鶏の香り漬 炒り煮 ゆかり和え 漬物 味噌汁 フルーツ	白身魚の甘酢あん ごぼうの炒め煮 くるみ和え 漬物 吸物 フルーツ	豚肉南部焼き なすそぼろ煮 五目ひたし 漬物 きのこ汁 フルーツ	ごまさば 凍豆腐の含め煮 ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ	なすと豚肉の味噌炒め さといもの白煮 おひたし 漬物 味噌汁 フルーツ
	632kcal   21.8g   1.8g	609kcal   24.5g   2.4g	617kcal   29.1g   3.1g	669kcal   26.4g   3.3g	615kcal   25.2g   2.7g
23	24	25	26	27	28
魚の煮付け そぼろ煮 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	煮込みハンバーグ ちくわきんぴら いんげんの和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の焼き浸し そぼろ煮 からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉のごま風味焼き さといもの旨煮 わさび和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	松風焼き ひじき五目煮 ほうれん草のごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ
580kcal   27.1g   2.6g	685kcal   25.1g   3.5g	636kcal   34.2g   3.0g	630kcal   26.2g   3.0g	668kcal   21.0g   3.5g	605kcal   24.0g   3.7g
30	31				
白身魚の和風ムニエル 春雨ソティ ゆかり和え 漬物 味噌汁 フルーツ	擬製豆腐 炒め煮 いんげんしょうが和え 漬物 味噌汁 フルーツ				
616kcal   27.2g   2.6g	647kcal   26.2g   2.8g				
					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下さい。  
 ※ 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。