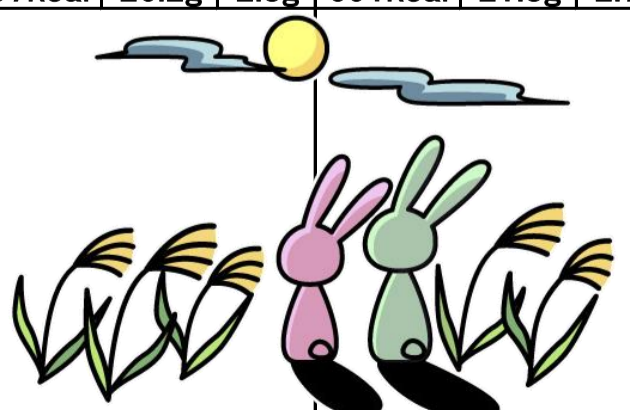


配食献立表 令和2年9月

デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豚肉野菜巻き 根菜の煮物 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	白身魚の和風ムニエル ソテー かぼちゃ煮 漬物 味噌汁 フルーツ	鶏唐揚げ 五目煮豆 おかか和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚西京漬け焼き 肉じゃが しらす和え 漬物 味噌汁 フルーツ	ひき肉回鍋肉 さつまいも煮 サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ
	606kcal 28.7g 2.5g	619kcal 26.1g 2.2g	635kcal 28.7g 2.8g	602kcal 29.3g 3.1g	658kcal 21.4g 2.5g
7	8	9	10	11	12
魚しょうゆ焼き 里芋の旨煮 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	松風焼き 豚肉入りきんぴら おかか和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚塩焼き マカロニサラダ お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	豆腐ハンバーグ しぐれ煮 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ	魚南部焼き 炊き合わせ 甘酢和え 漬物 きのこ汁 フルーツ	炒り鶏 はんぺん磯辺焼き 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ
621kcal 27.0g 2.8g	657kcal 26.0g 3.5g	653kcal 21.6g 2.0g	610kcal 23.4g 3.0g	604kcal 28.7g 3.0g	605kcal 23.5g 3.2g
14	15	16	17	18	19
豚肉のカレーソテー 煮物 ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚ごま味噌焼き きんぴら お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	海老のケチャップ煮 ひじき煮 酢の物 漬物 すまし汁 フルーツ	魚のごま焼き 厚揚げ甘辛炒め なます 漬物 味噌汁 フルーツ	はんぺんはさみ揚げ 煮物 ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚なると煮 カレー味の炒め物 酢の物 漬物 すまし汁 フルーツ
619kcal 22.0g 2.1g	605kcal 29.9g 3.4g	608kcal 31.1g 3.1g	632kcal 31.7g 2.3g	604kcal 24.5g 3.5g	609kcal 29.9g 2.4g
21	22	23	24	25	26
お休み (敬老の日)	お休み (秋分の日)	豚ひき肉詰めピーマン スパゲティナポリタン 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	白身魚のピカタ 豚肉入りきんぴら お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	麻婆茄子 さつまいも煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	魚和風ステーキ ビーフン炒め 磯辺和え 漬物 味噌汁 フルーツ
		606kcal 21.0g 2.4g	607kcal 26.2g 2.6g	609kcal 15.6g 2.8g	603kcal 27.4g 2.2g
28	29	30			
蒸し鶏 厚揚げ甘辛炒め お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	魚照り焼き かぼちゃそぼろ煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉のキムチ炒め 海老あんかけ サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ			
603kcal 30.1g 2.5g	597kcal 26.2g 2.8g	591kcal 21.8g 2.7g			
		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。