

配食献立表 令和3年1月

デイホーム池尻

5433-2511

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												お休み			お休み		
4			5			6			7			8			9		
魚の塩焼き 味噌炒め 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			魚つけ焼き 大根のあん煮 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ			鶏肉パン粉焼き 炒り煮 サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ			麻婆茄子 煮物 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ			魚つけ焼き 旨煮 和風サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ			華風卵焼き ビーフン炒め レモン和え 漬物 きのこ汁 フルーツ		
601kcal	29.9g	1.8g	619kcal	28.4g	3.0g	627kcal	23.9g	2.8g	593kcal	18.5g	2.8g	607kcal	21.8g	2.5g	600kcal	23.2g	2.6g
11			12			13			14			15			16		
お休み (成人の日)			白身魚の和風ムニエル うの花炒り 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			柳川風煮 ひじき煮 甘酢 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の粕漬け焼き かき揚げ ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ			厚揚げの肉詰め煮 じゃがいもの梅炒め お浸し 漬物 きのこ汁 フルーツ			魚の煮つけ きんぴら 煮物 漬物 味噌汁 フルーツ		
			604kcal	28.0g	3.3g	608kcal	23.5g	3.2g	612kcal	25.7g	1.4g	647kcal	24.9g	3.0g	617kcal	19.9g	2.9g
18			19			20			21			22			23		
豚肉野菜巻き じゃこ煮 里芋サラダ風 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の甘酢味 ひじき入り炒り卵 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			豆腐の蒲焼き きんぴら お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ			はんぺんフライ 五目煮豆 磯和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚つけ焼き 煮物 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ			チキンマスタード焼き きんぴら ポテトサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ		
624kcal	28.1g	2.8g	615kcal	32.6g	2.6g	647kcal	22.3g	3.4g	610kcal	25.4g	3.1g	661kcal	26.3g	3.1g	656kcal	24.1g	3.0g
25			26			27			28			29			30		
魚竜田揚げ 千切り煮 しょうゆ和え 漬物 きのこ汁 フルーツ			ハンバーグ かぼちゃのごま煮 おかか和え 漬物 味噌汁 フルーツ			肉団子煮 きんぴら お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ			豚マヨネーズ焼き 煮豆 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ			海老チリ 茄子の煮浸し なます 漬物 味噌汁 フルーツ			魚照り焼き ツナの煮物 しょうゆ和え 漬物 味噌汁 フルーツ		
693kcal	24.7g	3.2g	662kcal	24.8g	3.1g	594kcal	22.4g	3.1g	662kcal	24.0g	1.9g	635kcal	31.8g	2.1g	623kcal	27.5g	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。