

福祉弁当献立表 令和6年10月

デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	魚の味噌煮 茄子の炒め物 ナムル	シュウマイ ごった煮 中華風和え物	魚衣揚げ そばろ煮 なめたけ和え	ミートローフ マカロニ炒め 和風もみサラダ	鶏肉のハニーマスタード焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 和え物
	612kcal 20.4g 2.9g	644kcal 24.2g 2.0g	602kcal 22.0g 2.8g	639kcal 22.0g 2.8g	592kcal 23.5g 2.0g
7	8	9	10	11	12
魚パン粉焼き 青菜とさつま揚げ煮物 おかか和え	豆腐の豚肉炒め きのこの味噌煮 和え物	魚のマスタードマヨ焼き 厚揚げの煮物 キャベツの南蛮酢	鶏照り焼き さつまいもとツナの煮物 和風サラダ	炊き込みごはん 大根と豚肉炒め 煮豆 おひたし	魚漬け焼き ビーフン炒め 梅肉和え
625kcal 28.5g 3.1g	615kcal 24.3g 3.3g	604kcal 25.5g 2.4g	603kcal 23.8g 3.0g	660kcal 20.1g 2.3g	622kcal 21.4g 2.8g
14	15	16	17	18	19
鶏しそ味噌焼き 大根ひき肉炒め マカロニ和え物	魚塩焼き じゃがいもの煮物 からし和え	鶏つくね 煮物 ポイル大根サラダ	鶏唐揚げ 五目煮 おひたし	ひじきごはん 魚照り焼き 茄子そばろ煮 里芋のごま和え	ひき肉回鍋肉 さつまいもとツナの煮物 酢の物
614kcal 27.9g 2.8g	601kcal 20.3g 2.2g	616kcal 27.4g 2.3g	627kcal 21.1g 2.5g	589kcal 25.5g 2.8g	633kcal 20.1g 2.7g
21	22	23	24	25	26
魚味噌焼き きんぴら 酢みそ和え	豚肉のごま風味焼き じゃがいも山海煮付け おひたし	魚の中華風天ぷら がんもどき含め煮 梅和え	千草焼き じゃこピーマン はちみつレモンかぼちゃ	酢豚 千切大根の炒め煮 ナムル	魚の香味焼き 凍豆腐の含め煮 からし和え
591kcal 24.3g 3.2g	609kcal 21.9g 3.3g	610kcal 25.7g 2.3g	606kcal 22.5g 2.5g	649kcal 22.5g 3.0g	604kcal 21.8g 3.3g
28	29	30	31		
天ぷら 大豆とひじきの煮物 なます	魚塩焼き 里芋そばろ煮 おひたし	肉じゃが 野菜の炒め物 和え物	魚のムニエル けんちん炒め きつね和え		
642kcal 21.9g 3.2g	629kcal 25.0g 2.9g	599kcal 27.4g 3.2g	594kcal 25.3g 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。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。