昼食献立表　　平成30年2月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			豚肉千切り炒め 煮物 和え物 味噌汁	とりそぼろ丼 煮物 味噌汁	いり豆ピラフ 魚の照り焼き いんげんごま和え かき卵スープ
			581kcal 33.3g 3.5g	571kcal 25.7g 3.0g	634kcal 33.9g 3.5g
5	6	7	8	9	10
豚ひき肉もち米しゅうまい 卵と豆腐の中華煮 ナムル 味噌汁	きんぴらご飯 魚の塩焼き お浸し 味噌汁	白身魚のフライ 五目煮豆 からし和え けんちん汁	蒸し鶏のマヨネーズソース 煮物 ナムル 味噌汁	クリームスパゲティー シーフードサラダ ささみのスープ	親子煮 田楽 お浸し 吸物
674kcal 29.9g 2.9g	583kcal 29.6g 2.0g	583kcal 27.5g 1.8g	582kcal 24.6g 1.8g	626kcal 30.9g 1.8g	572kcal 25.4g 2.4g
12	13	14	15	16	17
五目炒飯 豆腐中華和え 中華スープ くだもの	焼きうどん 厚焼き卵 いもの子汁 乳酸菌飲料	チキンカレー コールスローサラダ トマトのコンソメスープ	魚の唐揚げ しいたけの佃煮 ポテトサラダ 味噌汁	洋ちらし 豚肉とごぼうの旨煮 吸物 ヨーグルト	魚塩焼き そぼろ煮 白和え けんちん汁
554kcal 28.5g 2.7g	588kcal 29.9g 3.0g	593kcal 15.1g 3.3g	583kcal 21.1g 3.2g	578kcal 24.8g 2.3g	646kcal 31.3g 1.5g
19	20	21	22	23	24
ハンバーグ 炒め煮 磯辺和え かき卵スープ	おでん 五目きんぴら くるみ和え 味噌汁	魚フライ カレーソテー お浸し 味噌汁	炊き込みごはん 肉じゃが 青梗菜とさつま揚げ煮 ナムル かき玉汁	スペイン風オムレツ 糸こんにゃく炒め煮 レモン和え 野菜汁	照り煮 千切り煮 和え物 味噌汁
616kcal 25.1g 2.2g	591kcal 24.9g 4.8g	687kcal 22.3g 2.1g	600kcal 26.4g 3.2g	564kcal 24.3g 2.4g	599kcal 22.9g 2.7g
26	27	28			
春巻き れんこんきんぴら 搾菜ねぎあえ ワカメスープ	魚フライ スパゲティナポリタン お浸し 白菜スープ	白菜と豚肉のすき焼き丼 甘酢和え すまし汁			
627kcal 18.8g 3.5g	642kcal 28.6g 2.6g	678kcal 29.0g 1.9g			

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。

※ご飯150g（3単位）を含みます。
※おやつは、含みません。