

昼食献立表		平成30年3月						デイホーム池尻 5433-2511									
月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									黄身焼き 煮物 お浸し 豚汁			ツナの炊き込みご飯 華風卵焼き 実沢山汁 フルーツヨーグルト			ちらし寿司 炊き合わせ からし和え 清汁		
									570kcal 27.6g 2.2g			663kcal 31.2g 3.0g			603kcal 28.9g 2.5g		
5			6			7			8			9			10		
麻婆豆腐 五目きんぴら お浸し 中華スープ			魚の照り焼き 煮物 梅かつお和え 味噌汁			鶏ひき肉団子入りスープ ひじき五目煮 もやしのナムル きのこ汁			春の香りごはん 豚肉のごま風味焼き 焼き大根 吸物			野菜ソフトメンチカツ ハムじゃがサラダ たけのこ塩きんぴら 味噌汁			魚の南蛮漬け ポーク入り卵の花炒り きつね和え かき玉汁		
574kcal 23.0g 2.7g			574kcal 29.5g 1.9g			609kcal 22.6g 3.1g			659kcal 29.9g 3.9g			641kcal 19.9g 1.7g			582kcal 29.9g 1.7g		
12			13			14			15			16			17		
五目あんかけ焼きそば ごぼうサラダ 白菜スープ ヨーグルト			豆腐の揚げだし そばろ煮 甘酢和え 味噌汁			ハヤシライス ピクルス 海草サラダ トマトのコンソメスープ			魚のマヨネーズ焼き 大豆とひじきの煮物 ぬた和え 味噌汁			チキンライス ジャーマンポテト スープ			魚つけ焼き 大根煮物 にんじんともやしのナムル かき玉汁		
664kcal 24.7g 2.1g			610kcal 19.8g 2.7g			637kcal 15.7g 3.9g			621kcal 29.0g 2.9g			602kcal 19.1g 2.1g			593kcal 30.1g 1.6g		
19			20			21			22			23			24		
松風焼き 切り干し大根の炒め煮 ごま酢和え けんちん汁			てんぷら 茶碗蒸し なすそぼろ煮 清汁			ポークカレー シーフードサラダ コンソメスープ			南部焼き 白菜の信田煮 マヨネーズ和え 味噌汁			豚肉細切り炒め 卵と豆腐の中華煮 ワカメの酢の物 スープ			炊き込みごはん 魚の辛味噌焼き チンゲン菜炒め煮 吸物 乳酸菌飲料		
639kcal 26.5g 2.4g			615kcal 24.1g 2.1g			651kcal 19.8g 3.4g			594kcal 30.2g 2.5g			581kcal 28.5g 1.9g			598kcal 27.2g 1.7g		
26			27			28			29			30			31		
揚げ鶏の香味ソース ふろふき大根 ツナ入り和風サラダ 味噌汁			スパゲティーミートソース コールスローサラダ スープ			えびかき揚げ丼 彩りなます 豚汁 乳酸菌飲料			ポトフ シーフードサラダ にんじんたらこ炒め 豆乳チャウダー			魚ごま味噌焼き きんぴらごぼう お浸し 味噌汁			海鮮八宝菜 しゅうまい 中華サラダ スープ		
624kcal 22.6g 3.9g			582kcal 21.2g 1.1g			653kcal 19.8g 2.7g			651kcal 29.6g 2.8g			538kcal 26.1g 2.7g			575kcal 25.3g 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。

※ご飯150g(3単位)を含みます。
※おやつは、含みません。