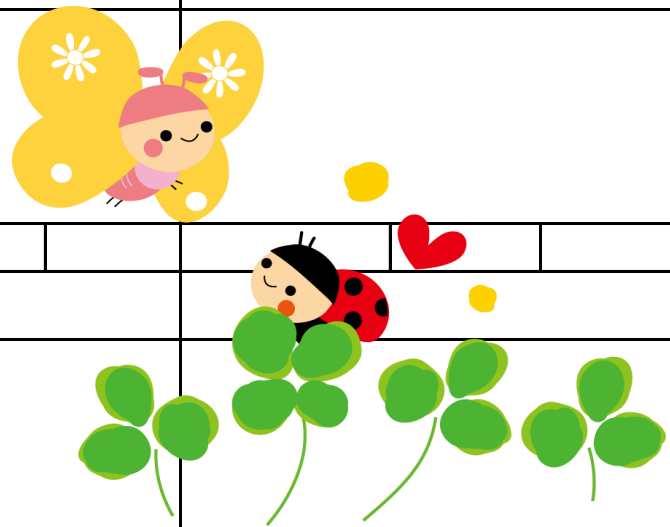


昼食献立表			平成30年4月			デイホーム三宿 5431-3520														
月			火			水			木			金			土					
2			3			4			5			6			7					
魚フライごまだレ いんげんマヨ炒め 酢の物 味噌汁			韓国風肉じゃが 豆腐のそぼろあん 炒めナムル スープ			魚の塩焼き じゃこ煮 さといものごま和え 味噌汁			鶏肉酒蒸しねぎソース ひじき入り炒り卵 にんじんのマヨ和え 吸物			水煮大豆のキーマカレー トマトサラダ かき卵スープ 乳酸菌飲料			魚バター焼き 煮物 からし和え 豚汁					
601kcal	27.0g	2.8g	642kcal	22.2g	2.3g	623kcal	23.3g	2.2g	627kcal	25.9g	1.4g	660kcal	24.3g	2.0g	622kcal	33.9g	2.5g			
9			10			11			12			13			14					
肉団子の甘酢あんかけ 土佐煮 和え物 味噌汁			筍ごはん てんぷら あんかけ豆腐 かき玉汁			鮭の混ぜ寿司 炒り鶏 そうめん汁 ヨーグルト			魚のしょうが焼き チャプチェ風 ピーマンお浸し 実沢山汁			豆腐ステーキ そぼろ煮 炒め物 味噌汁			エビチリ 炒め物 華風和え スープ					
594kcal	18.7g	2.0g	584kcal	24.8g	2.0g	570kcal	22.9g	1.8g	574kcal	26.9g	2.7g	597kcal	22.7g	2.7g	601kcal	30.4g	3.5g			
16			17			18			19			20			21					
ゆで豚の酢味噌かけ だいこんのキンピラ くるみ和え きのこ汁			魚の煮付け 炒り豆腐 酢の物 味噌汁			スパゲティナポリタン れんこんサラダ ささみのスープ			わかめごはん 魚の照り焼き 茶碗蒸し ほうれん草のごま和え そうめん汁			柳川もどき丼 からし和え 豆腐の五目汁			魚のつけ焼き ひじき五目煮 じゃがいもツナマスタード和え きのこ汁					
584kcal	26.3g	2.4g	616kcal	22.9g	3.0g	596kcal	19.1g	1.5g	586kcal	30.4g	2.2g	645kcal	24.4g	2.3g	574kcal	27.5g	2.7g			
23			24			25			26			27			28					
五彩かき揚げ 田楽 和え物 けんちん汁			照り焼き そぼろ煮 梅風味和え 味噌汁			五目おこわ 焼き魚の野菜添え 若竹汁 乳酸菌飲料			魚の煮付け たけのこと豚肉煮物 白和え かき玉汁			焼きうどん 親子焼き スープ ヨーグルト			鶏肉のクリーム煮 洋風うの花 はるさめの酢の物 白菜スープ					
598kcal	15.6g	1.6g	601kcal	28.3g	3.0g	580kcal	25.1g	1.9g	590kcal	30.4g	2.4g	597kcal	33.3g	3.7g	646kcal	29.8g	1.9g			
30																				
ちらし寿司 そぼろ煮 豚汁																				
642kcal	27.1g	2.9g																		
												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。