

# 配食献立表

平成30年5月

## デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豚冷しゃぶ風 和え物 煮物 漬物 吸物 フルーツ	魚の南部焼き がんもどき含め煮 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	お休み (憲法記念日)	お休み (みどりの日)	お休み (こどもの日)
	645kcal   26.9g   2.4g	587kcal   28.0g   3.2g			
7	8	9	10	11	12
豚しょうが焼き ちくわきんぴら 和え物 漬物 きのこ汁 フルーツ	魚のあんかけ 煮物 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ	五目豆腐 かぼちゃの炒り煮 キャベツと豚肉の梅和え 漬物 すまし汁 フルーツ	肉団子パイン煮 れんこんきんぴら いんげんしょうが和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚のアーモンド焼 煮物 ふき山吹和え 漬物 味噌汁 フルーツ	華風卵焼き ビーフン炒め 甘酢和え 漬物 ワカメスープ フルーツ
617kcal   24.8g   3.8g	590kcal   26.2g   3.0g	635kcal   28.5g   1.4g	568kcal   21.5g   3.0g	616kcal   33.0g   3.1g	607kcal   21.6g   3.3g
14	15	16	17	18	19
魚のトマト煮 だし巻き卵 大豆サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	ハンバーグ ふきと筍の土佐煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉の辛みそ炒め 煮物 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の生姜煮 そぼろ煮 サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	揚げ鶏の香り漬 煮物 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の甘辛照り焼き 高野豆腐卵とじ お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ
646kcal   33.9g   3.4g	594kcal   21.3g   3.3g	595kcal   27.4g   3.7g	649kcal   32.1g   3.2g	606kcal   22.4g   2.9g	594kcal   32.9g   3.6g
21	22	23	24	25	26
八宝菜 焼きちくわの甘辛煮 磯辺和え 漬物 スープ フルーツ	魚の煮付け 炒め煮 ひじき三杯酢 漬物 味噌汁 フルーツ	魚のフライ にらの卵とじ 梅かつお和え 漬物 味噌汁 フルーツ	豚ひき肉つめピーマン ジャーマンポテト くるみ和え 漬物 すまし汁 フルーツ	魚つけ焼き スパゲティナポリタン もやしの黒ごまナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	柳川風煮 茄子カレー炒め 青菜の和え物 漬物 味噌汁 フルーツ
647kcal   23.6g   3.6g	601kcal   27.7g   2.4g	598kcal   29.7g   2.1g	638kcal   21.3g   1.6g	614kcal   27.7g   1.8g	626kcal   21.8g   3.4g
28	29	30	31		
魚のしそチーズ焼き 小松菜のそぼろ煮 ちくわ辛し和え 漬物 味噌汁 フルーツ	松風焼き 切干大根の炒め煮 梅風味和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚バター焼き かぼちゃの炒り煮 なます 漬物 味噌汁 フルーツ	鶏もろみ焼き 土佐煮 ポイル大根サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ		
598kcal   31.0g   4.1g	651kcal   22.8g   3.3g	580kcal   26.4g   2.6g	629kcal   22.2g   2.5g		
				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。