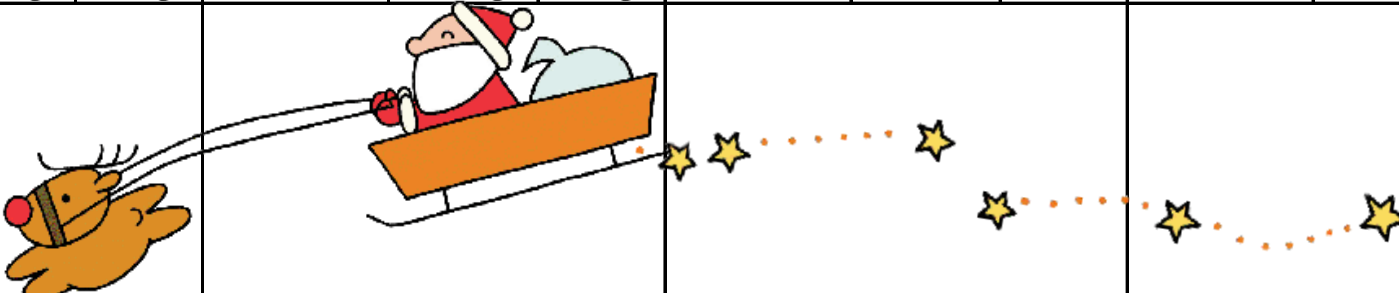


昼食献立表

令和3年12月

デイホーム池尻 5433-2511

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						豆腐の五目あんかけ トマト煮 おかか和え 実沢山汁			酢豚 青菜炒り煮 ナムル 味噌汁			ハヤシライス 大豆サラダ スープ ヨーグルト			鶏肉照り焼き 茶碗蒸し 白滝の炒り煮 野菜汁		
						601kcal	24.6g	2.8g	640kcal	26.5g	2.6g	644kcal	25.4g	2.6g	616kcal	32.6g	2.3g
6			7			8			9			10			11		
揚げ茄子肉味噌かけ 煮奴 甘酢和え さつま汁			豚肉吉野煮 かき揚げ お浸し 味噌汁			魚のムニエル 白菜の信田煮 梅肉和え 実沢山汁			チキンシチュー 野菜ソテー ツナサラダ スープ			海老玉甘酢あんかけ 大根べっこう煮 青菜サラダ きのこ汁			皿うどん さつまいものマヨサラダ ささみのスープ ヤクルト		
605kcal	24.0g	2.5g	633kcal	21.4g	2.7g	607kcal	27.6g	2.3g	623kcal	25.3g	1.2g	609kcal	25.6g	3.1g	607kcal	20.0g	1.8g
13			14			15			16			17			18		
とんかつ 千切り煮 お浸し 味噌汁			蒸し鶏のタルタルソース きんぴらごぼう しらす和え 味噌汁			回鍋肉 じゃがいも山海煮付け ごま酢和え すまし汁			魚のマスタードマヨ焼き 厚揚げ煮物 きんぴらサラダ 野菜汁			豚丼 大根とツナのサラダ 豆腐汁 ヨーグルト			魚塩焼き 田楽 お浸し 味噌汁		
639kcal	28.8g	3.2g	600kcal	28.5g	2.4g	599kcal	25.4g	2.9g	624kcal	29.4g	1.0g	660kcal	26.7g	1.7g	586kcal	27.8g	3.2g
20			21			22			23			24			25		
ミートローフ ビーフン炒め ごま和え 味噌汁			魚のピリ辛煮 煮奴の卵とじ お浸し 芋の子汁			豚肉中華風うま煮 かぼちゃのゴマ煮 大豆サラダ 味噌汁			きのこご飯 味噌おでん 煮豆 和え物 スープ			海老ピラフ ホワイトシチュー トマトサラダ コンソメスープ			鶏の香味ソース スパゲティナポリタン 白和え 味噌汁		
628kcal	25.8g	2.5g	601kcal	35.8g	2.2g	603kcal	27.0g	2.9g	583kcal	27.5g	3.8g	617kcal	27.3g	2.2g	623kcal	23.7g	2.6g
27			28			29			30			31					
茄子と豚肉みそ炒め 凍豆腐の含め煮 じゃがいもツナマスタード和え 味噌汁			ポークカレー 千草サラダ ささみのスープ 乳酸菌飲料			お休み			お休み			お休み					
641kcal	23.5g	2.7g	636kcal	21.1g	2.2g												
												日にち					
												今日の献立					
												カロリー			たんぱく質		

※ 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。