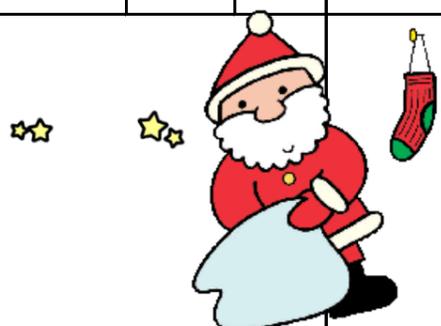


福祉弁当献立表 令和3年12月

デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4		
		魚の照り焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 和え物	はんぺんフライ きのこの味噌煮 お浸し	鶏の照り焼き 野菜炒め 酢の物	魚のごま焼き けんちん煮 和風サラダ		
		602kcal 27.8g 2.8g	595kcal 21.1g 3.1g	639kcal 23.7g 2.9g	621kcal 34.1g 3.0g		
6	7	8	9	10	11		
ねぎツナ卵焼き スパゲティナポリタン ごま和え	魚の粕漬け焼き 鶏そぼろ煮 酢の物	豚肉のキムチ炒め 煮物 おかか和え	魚の洋風味噌煮 豚肉しぐれ煮 ごま和え	擬製豆腐 里芋の煮物 しらす和え	魚の天ぷら 野菜吉野煮 白和え		
615kcal 25.4g 3.0g	656kcal 35.0g 2.9g	606kcal 25.0g 2.9g	600kcal 27.7g 2.7g	613kcal 24.3g 2.2g	605kcal 25.8g 2.0g		
13	14	15	16	17	18		
鶏肉衣焼き 高野豆腐の煮物 なます	魚のもみじ焼き 卵の花炒り いんげんサラダ	鶏天 かぼちゃの海老そぼろあん ナムル	豚肉の梅風味 さつま揚げ煮物 お浸し	魚のパン粉焼き 茄子の利休煮 マヨ和え	肉団子甘酢あんかけ さつまいもレモン煮 磯和え		
612kcal 33.9g 2.9g	622kcal 25.6g 2.9g	638kcal 31.7g 1.7g	626kcal 35.8g 2.6g	633kcal 21.8g 2.3g	638kcal 23.0g 2.8g		
20	21	22	23	24	25		
魚のつけ焼き 竹輪磯辺揚げ からし和え	豚肉炒め じゃがいも味噌炒め ゆかり和え	白身魚の甘酢あん 厚揚げ煮物 里芋のごま和え	麻婆茄子 きんぴら レモン和え	魚フライ 炒め煮 酢の物	厚揚げの肉詰め煮 じゃこ煮 なます		
604kcal 32.0g 3.8g	607kcal 23.5g 2.7g	604kcal 27.7g 3.0g	589kcal 20.0g 1.7g	633kcal 31.8g 2.9g	620kcal 27.9g 2.0g		
27	28	29	30	31			
魚しょうゆ焼き まいたけの煮物 お浸し	鶏味噌焼き 小松菜のそぼろ煮 ナムル	お休み	お休み	お休み			
607kcal 29.7g 2.9g	615kcal 28.2g 2.3g						
					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。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。