

# 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 カボチャの海老そぼろあん 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。