

福祉弁当献立表 令和3年7月

デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			麻婆豆腐 ピーマンしぐれ煮 からし和え 漬物 フルーツ	魚の辛味噌焼き 夏野菜旨煮 なます 漬物 フルーツ	ハンバーグ きのこソテー 甘酢和え 漬物 フルーツ
			620kcal 28.0g 3.3g	594kcal 23.7g 3.0g	663kcal 29.0g 2.7g
5	6	7	8	9	10
魚黄身焼き けんちん煮 里芋和風サラダ 漬物 フルーツ	鶏味噌焼き きんぴら 大豆サラダ 漬物 フルーツ	シュウマイ 茄子炒め 青菜醤油和え 漬物 フルーツ	魚のマスタードマヨ焼き 大根のあん煮 酢の物 漬物 フルーツ	魚天ぷら 煮豆 豚肉梅和え 漬物 フルーツ	鶏照り焼き 夏野菜トマト煮 ごま和え 漬物 フルーツ
624kcal 35.5g 2.8g	625kcal 28.5g 3.1g	609kcal 20.8g 2.8g	615kcal 29.6g 2.6g	629kcal 26.5g 2.0g	646kcal 24.6g 3.4g
12	13	14	15	16	17
魚甘酢煮 炒め煮 ごま酢和え 漬物 フルーツ	豚肉キムチ炒め ツナじゃが 和え物 漬物 フルーツ	魚の梅味噌焼き 煮物 なめたけ和え 漬物 フルーツ	鶏肉パン粉焼き 中華煮 和え物 漬物 フルーツ	カレー肉じゃが ピーマンごま油炒め ナムル 漬物 フルーツ	焼き魚の野菜添え 南部風炒り煮 茄子からし酢 漬物 フルーツ
613kcal 29.1g 3.4g	621kcal 25.1g 3.0g	620kcal 32.6g 3.3g	623kcal 28.1g 3.5g	638kcal 25.9g 2.5g	647kcal 31.0g 2.3g
19	20	21	22	23	24
鶏竜田揚げ 茄子のオイスターソース炒め 和え物 漬物 フルーツ	魚の甘酢味 夏野菜トマト煮 ナムル 漬物 フルーツ	豚肉と大豆炒め煮 じゃがいも土佐煮 なます 漬物 フルーツ	麻婆春雨 かぼちゃの海老あん 酢の物 漬物 フルーツ	魚塩焼き 煮物 レモン和え 漬物 フルーツ	鶏肉の赤ワイン煮 きんぴら かつお和え 漬物 フルーツ
644kcal 33.9g 3.1g	622kcal 26.1g 2.6g	634kcal 28.5g 3.6g	600kcal 22.7g 3.4g	647kcal 25.2g 2.7g	596kcal 22.5g 2.8g
26	27	28	29	30	31
魚パン粉焼き 煮物 ナムル 漬物 フルーツ	豚肉しょうが焼き 茄子の利休煮 里芋のごま和え 漬物 フルーツ	魚バター焼き ビーフン炒め お浸し 漬物 フルーツ	厚揚げひき肉詰め きんぴらポテト ナムル 漬物 フルーツ	魚ねぎ味噌焼き マヨ炒め お浸し 漬物 フルーツ	豚肉しぐれ煮 じゃがいもの梅炒め 和え物 漬物 フルーツ
685kcal 29.7g 3.0g	628kcal 23.1g 3.2g	625kcal 30.4g 2.4g	624kcal 24.1g 2.6g	614kcal 28.8g 3.1g	638kcal 20.7g 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。
 ※ 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。