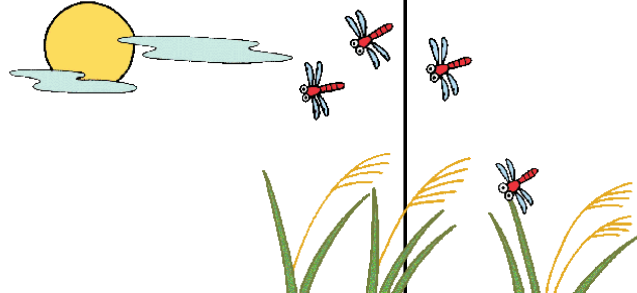


昼食献立表 令和3年9月										デイホーム池尻 5433-2511									
月			火			水			木			金			土				
						1			2			3			4				
						きのこ飯 五目卵焼き 茄子華風炒め けんちん汁			鶏肉のハニーマスタード焼き 玉ねぎデミグラス煮 からし和え 味噌汁			鮭ときゅうりの混ぜ寿司 厚揚げ五目煮 そうめん汁 ヨーグルト			じゃがいも豚ひき肉コチジャン炒め 煮奴 梅和え 豚汁				
						609kcal	26.0g	1.7g	603kcal	25.0g	2.3g	609kcal	26.2g	1.8g	616kcal	24.3g	2.8g		
6			7			8			9			10			11				
かき揚げ しらたきの炒り煮 和え物 味噌汁			魚塩焼き ひじき炒り煮 お浸し 味噌汁			ひき肉と豆腐のにら炒め 焼き大根 いんげん和え物 野菜汁			鶏チーズ焼き スパゲティナポリタン 焼き茄子 スープ			ハヤシライス ツナサラダ オクラスープ 野菜ジュース			蒸し魚あんかけ 肉じゃが お浸し さつま汁				
619kcal	25.2g	2.4g	604kcal	25.6g	2.5g	600kcal	26.1g	2.0g	592kcal	26.9g	2.0g	633kcal	22.1g	2.7g	619kcal	36.4g	2.8g		
13			14			15			16			17			18				
海老チリたまご 煮物 いんげんショウガ和え 味噌汁			豚肉のごま風味焼き 煮物 なます 芋の子汁			鶏肉中華ソース ひじき五目煮 ナムル 味噌汁			魚の照り焼き 野菜炒め じゃがいもしょう油和え 豆腐汁			三色丼 大根と豚肉炒め 野菜汁 ジョア			八宝菜 茄子の煮浸し 豆腐中華和え スープ				
598kcal	35.1g	3.2g	598kcal	25.7g	1.4g	614kcal	22.9g	2.9g	603kcal	27.8g	2.0g	602kcal	24.9g	1.7g	615kcal	37.2g	2.2g		
20			21			22			23			24			25				
豚丼 五目煮 実沢山汁 野菜ジュース			白身魚の甘酢あん さつま揚げ煮物 じゃがいもツナマスタード和え 味噌汁			焼うどん 茄子そぼろかけ スープ ヨーグルト			鶏と梅風味丼 卵と豆腐の炒め物 芋の子汁 野菜ジュース			海老フライ 千切り煮 おかか和え 味噌汁			鶏肉ガーリックソテー香味だれ 野菜煮込み 大豆サラダ すまし汁				
598kcal	25.7g	2.7g	618kcal	29.7g	2.9g	608kcal	27.0g	2.9g	650kcal	28.0g	2.0g	621kcal	22.2g	2.8g	621kcal	26.3g	2.5g		
27			28			29			30										
カレーライス サラダ コンソメスープ ヨーグルト			豚肉じゃが おから炒め ピーマンお浸し 味噌汁			魚の甘辛照り焼き 春雨炒め マスタードサラダ けんちん汁			鶏肉ピカタ 豆腐のおかか炒め マカロニサラダ 味噌汁										
643kcal	24.0g	3.4g	605kcal	25.1g	2.9g	628kcal	33.1g	1.8g	621kcal	33.5g	2.7g								
												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。

※ ご飯150g(3単位)を含みます。
※ おやつは、含みません。