福祉弁当献立表　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*
		魚味噌焼き キャベツ豚煮物 からし和え	麻婆豆腐 きんぴら ごま和え	鶏天 さつま揚げ煮物 なます	魚つけ焼き 南部風炒り煮 甘酢和え
		617kcal 30.6g 2.6g	614kcal 25.0g 3.0g	608kcal 26.8g 3.1g	621kcal 34.1g 1.7g
6	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*
肉団子甘酢あんかけ じゃこ煮 青菜ソテー	魚天ぷら 千切り煮 お浸し	豚しょうが焼き かぼちゃのごま煮 なめたけ和え	魚の香味焼き 青菜と海老炒め 粉ふき芋	シュウマイ きんぴら ナムル	はんぺんはさみ焼き わかめ炒め 酢物
607kcal 23.6g 2.9g	606kcal 28.0g 2.5g	626kcal 25.8g 2.2g	645kcal 25.6g 2.9g	603kcal 24.1g 2.9g	641kcal 25.9g 3.4g
13	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*
魚の甘酢味 けんちん炒め ナムル	ハンバーグ 土佐煮 梅肉和え	魚のパン粉焼き 大根の炒め煮 お浸し	豚肉野菜巻き 里芋の煮物 からし和え	魚のフライ かぼちゃの中華風煮 ごま和え	鶏肉の赤ワイン煮 ピーマンのごま油炒め マカロニ和え物
618kcal 30.2g 2.4g	617kcal 21.6g 3.0g	622kcal 25.8g 2.8g	616kcal 28.0g 2.7g	626kcal 28.1g 2.4g	608kcal 23.8g 2.6g
20	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*
魚つけ焼き おかか煮 ゆかり和え	タンドリーチキン マカロニ炒め 白菜サラダ	魚の塩焼き 肉じゃが 梅和え	厚揚げの肉詰め煮 しぐれ煮 なます	豚肉の辛味噌炒め かぼちゃそぼろ煮 和風もみサラダ	魚の煮付け 凍豆腐の含め煮 青菜の和え物
610kcal 23.1g 2.7g	630kcal 22.7g 1.9g	608kcal 37.1g 2.1g	651kcal 28.6g 2.6g	616kcal 33.0g 2.8g	607kcal 26.2g 3.0g
27	*28*	*29*	*30*		
鶏肉梅焼き 大根ひき肉炒め おかか和え	焼き魚の野菜添え 煮物 ごまサラダ	酢豚 煮豆 ナムル	魚マヨネーズ焼き 里芋の煮物 お浸し		
604kcal 33.5g 1.4g	598kcal 29.6g 2.5g	636kcal 25.7g 2.4g	602kcal 28.9g 2.6g		

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。