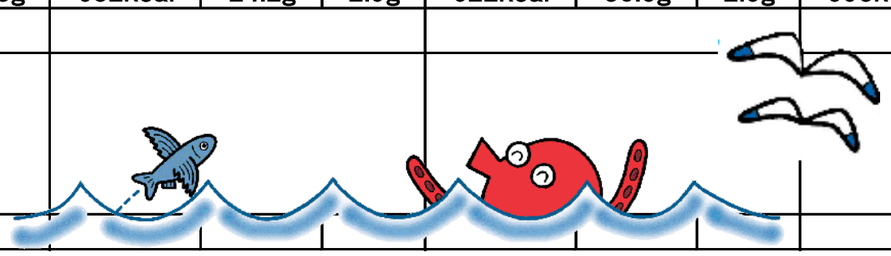
昼食献立表　令和４年７月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ミートソーススパゲッティ 野菜サラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	鶏肉つけ焼き 野菜煮合わせ マスタードサラダ 味噌汁
				627kcal　28.1g　1.6g	599kcal　26.1g　2.7g
4	5	6	7	8	9
麻婆豆腐 ピーマンしぐれ煮 じゃがいも和え 野菜汁	魚漬け焼き おから炒め 和え物 味噌汁	ねぎツナ卵焼き さつま揚げ煮物 かぼちゃサラダ 豚汁	混ぜ寿司 ごった煮 さつま汁 野菜ジュース	あずきご飯 筑前煮 卵焼き キャベツ和風もみサラダ きのこ汁	鶏肉中華ソース なべしぎ おかか和え 味噌汁
613kcal　30.4g　2.3g	597kcal　25.2g　2.8g	614kcal　22.3g　2.6g	617kcal　28.0g　2.3g	639kcal　36.2g　3.3g	598kcal　20.9g　3.0g
11	12	13	14	15	16
クリームシチュー きのことパプリカのソテー 酢の物 コンソメスープ	ひき肉回鍋肉 煮物 ごま和え 味噌汁	白身魚のフライ チンゲン菜クリーム煮 にんじんサラダ 味噌汁	鶏肉つけ焼き ビーフン炒め ナムル 実沢山汁	ねぎ豚肉どんぶり 焼き茄子 けんちん汁 ヨーグルト	ミートローフ じゃこ煮 じゃが芋とブロッコリーのサラダ 味噌汁
607kcal　21.6g　1.5g	618kcal　27.8g　3.1g	637kcal　26.7g　2.2g	606kcal　25.0g　2.2g	607kcal　29.1g　2.4g	667kcal　28.4g　3.1g
18	19	20	21	22	23
カレーライス 千草サラダ もやしスープ ヤクルト	魚南部焼き 茄子と豚肉のしぎ焼き さといも海苔まぶし そうめん汁	かき揚げ 凍豆腐の含め煮 マヨネーズ和え 味噌汁	海老チリたまご いんげんのソテー 豆腐中華和え 味噌汁	鶏肉チーズ焼き かぼちゃの海老そぼろあん 小松菜のベーコンドレッシング けんちん汁	松風焼き 豆腐のおかか炒め マカロニ和え物 味噌汁
621kcal　20.2g　2.9g	619kcal　27.9g　2.4g	606kcal　21.6g　3.1g	610kcal　31.8g　3.3g	608kcal　34.8g　2.3g	611kcal　30.2g　3.0g
25	26	27	28	29	30
魚の塩焼き 豚肉入りきんぴら じゃが芋とブロッコリーのサラダ 味噌汁	ハヤシライス 大豆サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ひき肉回鍋肉 野菜あんかけ キャベツと豚肉の梅和え けんちん汁	鶏肉の照り焼きオニオンｿｰｽ 大根と春雨のピリ辛炒め かぼちゃサラダ 味噌汁	魚の照り焼き 野菜煮込み 和え物 実沢山汁	豚肉のチャンプルー かぼちゃのごま煮 おかか和え 味噌汁
615kcal　27.2g　2.3g	632kcal　24.2g　2.9g	622kcal　30.5g　2.5g	593kcal　31.6g　2.4g	609kcal　27.6g　3.2g	629kcal　24.1g　2.0g



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。