

昼食献立表 令和2年10月 デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									柳川風煮 揚げ出し豆腐 お浸し 味噌汁			ちらし寿司 鶏肉の煮物 お吸い物 ヨーグルト			鶏肉梅焼き かぼちゃのゴマ煮 ひじきサラダ 豚汁		
									605kcal 23.9g 3.0g			603kcal 29.2g 1.8g			636kcal 21.9g 2.2g		
5			6			7			8			9			10		
魚の味噌煮 五目煮豆 からし和え きのこ汁			豚肉のゴマ風味焼き 厚焼き卵 なます 野菜汁			シュウマイ 茄子華風炒め ナムル 実沢山汁			麻婆豆腐 じゃこピーマン お浸し さつま汁			ひじきご飯 魚の塩焼き 煮物 甘酢和え 芋の子汁			チキンマスタード焼き じゃがいも山海煮付け 和え物 味噌汁		
624kcal 26.4g 3.1g			610kcal 27.6g 1.9g			604kcal 22.7g 2.8g			616kcal 29.0g 3.2g			618kcal 30.2g 1.7g			608kcal 28.1g 4.2g		
12			13			14			15			16			17		
きのこカレー コールスローサラダ スープ ヨーグルト			鶏肉ケチャップ炒め ポテトサラダ ゆかり和え 味噌汁			五目あんかけ焼きそば ナムル 豆腐のスープ 野菜ジュース			厚揚げ五目煮 青菜と海老炒め 大根サラダ 味噌汁			豚丼 おろし和え 野菜汁 乳酸菌飲料			鶏肉のクリーム煮 野菜ソテー からし酢 スープ		
590kcal 19.1g 2.5g			638kcal 20.1g 2.6g			615kcal 27.2g 1.5g			615kcal 27.5g 2.9g			665kcal 22.0g 1.6g			614kcal 22.9g 1.6g		
19			20			21			22			23			24		
豚肉と白菜の煮込み 煮奴 お浸し 味噌汁			魚フライタルタルソース 炒め煮 和え物 味噌汁			筑前煮 焼き茄子 辛し和え 豚汁			鶏肉チーズ焼き ポテト油炒め サラダ 味噌汁			魚南蛮漬け焼き きのこの味噌煮 和え物 豚汁			かぼちゃミートローフ 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ 味噌汁		
624kcal 20.3g 1.7g			680kcal 32.2g 2.9g			622kcal 27.0g 2.8g			599kcal 24.1g 2.0g			620kcal 29.3g 3.1g			654kcal 25.9g 2.9g		
26			27			28			29			30			31		
スパゲティナポリタン かぼちゃのミルク煮 スープ 野菜ジュース			鶏肉の赤ワイン煮 じゃこ炒め 和え物 けんちん汁			かき揚げ そぼろ煮 酢の物 野菜汁			魚のしょう油焼き 煮物 ゴマ和え 豚汁			ハヤシライス サラダ 野菜スープ ヨーグルト			魚の煮付け 卵とじ 和え物 味噌煮		
670kcal 21.8g 2.7g			644kcal 27.7g 1.9g			613kcal 25.1g 2.7g			648kcal 27.4g 2.7g			675kcal 23.6g 2.8g			617kcal 24.9g 2.5g		
			  			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。