

昼食献立表 令和2年11月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
鶏肉パン粉焼き きのこのマヨ炒め 甘酢和え 味噌汁			中華丼 ごま酢かけ 中華スープ ヨーグルト			肉味噌うどん さつまいも煮 芋の子汁 乳酸菌飲料			蒸し魚あんかけ 茄子華風炒め ナムル 野菜汁			二色そぼろ丼 南部風炒り煮 けんちん汁 野菜ジュース			海老チリソース炒め 卵と豆腐の中華煮 マヨネーズ和え 実沢山汁		
599kcal	23.2g	2.5g	670kcal	25.5g	2.2g	650kcal	22.3g	2.2g	598kcal	27.0g	2.5g	624kcal	27.3g	2.0g	612kcal	33.4g	3.3g
9			10			11			12			13			14		
田楽 千切り煮 ツナサラダ かき玉汁			豚しょうが焼き じゃが芋ごま煮 お浸し 味噌汁			ちくわ磯辺揚げと野菜揚げ 煮豆 豚肉の梅和え 味噌汁			ミートローフ 炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁			肉豆腐 きんぴら ごま和え 味噌汁			魚漬け焼き 茶碗蒸し ごま油炒め 味噌汁		
596kcal	25.7g	2.5g	627kcal	26.8g	2.7g	608kcal	21.7g	2.8g	644kcal	24.0g	2.2g	602kcal	19.8g	3.4g	620kcal	27.2g	2.2g
16			17			18			19			20			21		
ホワイトシチュー 青菜と海老炒め レモン和え わかめスープ			スペイン風オムレツ 炒め煮 大豆サラダ 味噌汁			豚肉の甘辛焼き 豆腐のうま煮 じゃがいもツナ和え 味噌汁			魚の甘酢味 じゃこ煮 かぼちゃサラダ 豚汁			海老玉丼 生揚げそぼろあん 野菜汁 ヨーグルト			鶏肉の和風ピカタ きのこソテー しょうゆ和え 実沢山汁		
626kcal	24.2g	1.9g	628kcal	25.3g	3.3g	659kcal	30.5g	2.7g	627kcal	29.1g	2.7g	647kcal	34.0g	1.9g	600kcal	23.0g	2.0g
23			24			25			26			27			28		
チキンカレー ひじきサラダ スープ 乳酸菌飲料			ソース焼きそば さつまいものサラダ スープ 野菜ジュース			鶏肉吉野焼き さつまいも揚げ煮 和え物 味噌汁			魚ムニエル 甘酢炒め ごま和え 味噌汁			親子煮 きんぴら 白和え 味噌汁			肉団子の甘酢あんかけ じゃこピーマン ナムル 味噌汁		
649kcal	18.5g	2.3g	623kcal	23.9g	2.8g	612kcal	26.6g	3.2g	606kcal	26.9g	2.2g	634kcal	26.6g	2.8g	680kcal	26.3g	3.1g
30																	
魚しょうゆ焼き 茄子の利休煮 お浸し さつまいも汁																	
605kcal	29.7g	2.8g															
												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。