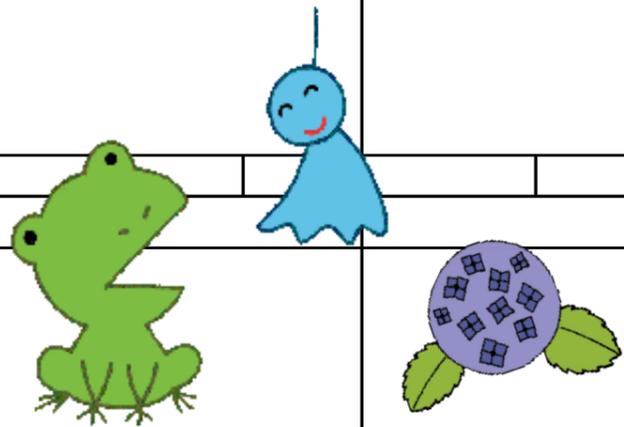


昼食献立表 令和2年6月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土								
1			2			3			4			5			6								
麻婆豆腐 里芋海苔まぶし 甘酢和え 味噌汁			蒸し鶏 野菜の煮物 なます 味噌汁			魚塩焼き じゃがいも山海煮付け お浸し 味噌汁			豚しょうが焼き ひじき煮 ツナ和え さつま汁			エビピラフ そぼろ煮 きのこ汁 ヨーグルト			ハンバーグ かぼちゃのミルク煮 和え物 味噌汁								
599kcal	25.2g	2.7g	635kcal	24.8g	3.0g	620kcal	23.0g	3.0g	613kcal	26.6g	3.1g	596kcal	22.2g	2.7g	598kcal	25.8g	1.9g						
8			9			10			11			12			13								
魚の味噌煮 うの花炒り ナムル 味噌汁			八宝菜 田楽 ナムル かき卵スープ			ジャージャー麺 さつま芋のサラダ スープ 野菜ジュース			干草焼き きんぴら風煮 マカロニサラダ 味噌汁			あずきご飯 魚照り焼き 厚揚げ甘辛炒め 甘酢和え かき玉汁			鶏肉のクリーム煮 春雨炒め サラダ コンソメスープ								
684kcal	26.7g	2.9g	633kcal	34.6g	3.3g	601kcal	22.4g	2.4g	659kcal	26.3g	2.7g	597kcal	33.7g	2.4g	648kcal	32.3g	1.6g						
15			16			17			18			19			20								
魚味噌焼き マヨ炒め お浸し 豚汁			豚肉のごま風味焼き 温泉卵 和え物 味噌汁			魚あつさり煮 じゃがいも味噌炒め ナムル 味噌汁			海老チリソース炒め 中華煮 シーザーサラダ 野菜汁			豚キムチ丼 白和え さつま汁 ヤクルト			鶏の治部煮 焼き茄子 サラダ 野菜汁								
632kcal	31.1g	2.6g	603kcal	28.3g	3.0g	602kcal	28.1g	2.6g	606kcal	31.0g	2.4g	635kcal	29.1g	2.9g	599kcal	21.4g	2.5g						
22			23			24			25			26			27								
ポークカレー コールスローサラダ スープ 乳酸菌飲料			ミートローフ きのこソテー 干草サラダ 味噌汁			魚のゴマ焼き 炒り鶏 かぼちゃサラダ しょうが豚汁			蒸し鶏の味噌だれ そぼろあんかけ 磯辺和え 芋の子汁			焼きうどん 中華風冷奴 野菜スープ 野菜ジュース			魚フライ スパゲティナポリタン サラダ 味噌汁								
673kcal	16.5g	2.1g	642kcal	23.6g	2.6g	651kcal	30.8g	2.5g	650kcal	27.8g	2.4g	611kcal	25.9g	3.2g	656kcal	21.8g	3.2g						
29			30																				
豚肉のおろし煮 煮物 和え物 味噌汁			混ぜ寿司 かぼちゃのゴマ煮 野菜汁 フルーツ																				
618kcal	27.1g	2.9g	579kcal	21.7g	1.5g																		
												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。