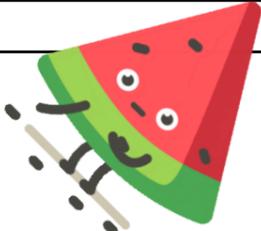
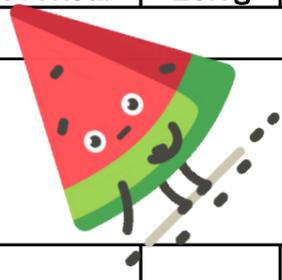


昼食献立表 令和2年8月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
															1		
															田楽 炒め物 梅風味和え 味噌汁		
															603kcal 27.8g 3.0g		
3			4			5			6			7			8		
魚のカレーソースかけ 中華風冷奴 キャベツ和風もみサラダ 豚汁			ジャージャー麺 しらす入り卵焼き 野菜汁 ヨーグルト			鶏肉のみぞれソース 冬瓜あんかけ 里芋のごま和え けんちん汁			肉豆腐 炒り煮 なます さつま汁			豚肉の甘辛焼き丼 五色煮 味噌汁 野菜ジュース			魚の辛味噌焼き かぼちゃそぼろ煮 甘酢和え さつま汁		
655kcal 30.4g 2.0g			584kcal 28.5g 2.6g			641kcal 26.9g 2.1g			602kcal 19.2g 2.6g			680kcal 28.2g 3.1g			588kcal 28.2g 2.8g		
10			11			12			13			14			15		
ポークカレー 海草サラダ キャベツのスープ 乳酸菌飲料			鶏みそ焼き ラトウイユ シーザーサラダ 味噌汁			あずきご飯 五目卵焼き 野菜の煮物 お浸し 豚汁			茄子と豚肉のしぎ焼き じゃがいもあんかけ煮 ナムル 野菜汁			魚竜田揚げ ひじき五目煮 梅かつお和え 味噌汁			ミートボールイタリア風 炒り煮 大豆サラダ スープ		
677kcal 17.2g 2.5g			637kcal 23.9g 2.9g			640kcal 28.7g 3.2g			609kcal 23.6g 2.1g			645kcal 22.1g 2.8g			662kcal 29.0g 2.5g		
17			18			19			20			21			22		
魚野菜ソース 茄子の煮浸し 里芋のごま和え 実沢山汁			豚肉細切り炒め きんぴら サラダ 味噌汁			油淋鶏 甘辛煮 かぼちゃサラダ すまし汁			筑前煮 茶碗蒸し キャベツの南蛮酢 味噌汁			二色そぼろ丼 夏野菜うま煮 芋の子汁 ヨーグルト			魚あかね焼き 冬瓜あんかけ ツナサラダ 実沢山汁		
595kcal 27.5g 1.9g			629kcal 23.8g 3.0g			649kcal 23.9g 2.9g			639kcal 33.4g 3.2g			637kcal 24.2g 1.9g			622kcal 27.9g 3.1g		
24			25			26			27			28			29		
豚肉のピネガーソース 煮物 わさび和え 味噌汁			里芋と鶏肉の煮物 豆腐の中華サラダ 磯和え さつま汁			そぼろ寿司 冷やし鉢 くず汁 野菜ジュース			魚の生姜煮 ポーク入り卵の花炒り 土佐和え 味噌汁			豚肉とごぼうの旨煮 厚焼き卵 マヨネーズ和え さつま汁			鶏照り焼き ポテト油炒め 和え物 きのこ汁		
660kcal 26.8g 2.1g			647kcal 27.5g 2.7g			693kcal 16.2g 1.5g			610kcal 28.0g 3.0g			609kcal 27.3g 3.3g			600kcal 23.6g 2.7g		
31												日にち			今日の献立		
チキンシチュー スパゲティサラダ ゆかり和え スープ																	
647kcal 22.7g 2.1g												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。