

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 昼食献立表    令和3年10月 | デイホーム三宿 5431-3520 |
|------------------|-------------------|

| 月                                                                                    |       |      | 火                                                                                     |       |      | 水                                           |       |      | 木                                   |       |      | 金                                         |       |      | 土                                          |       |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|---------------------------------------------|-------|------|-------------------------------------|-------|------|-------------------------------------------|-------|------|--------------------------------------------|-------|------|
|                                                                                      |       |      |                                                                                       |       |      |                                             |       |      |                                     |       |      | 1                                         |       |      | 2                                          |       |      |
|                                                                                      |       |      |                                                                                       |       |      |                                             |       |      |                                     |       |      | そばろ寿司<br>里芋と鶏肉の煮物<br>実沢山汁<br>ジョア          |       |      | 豚肉の柳川煮<br>なす田楽<br>大根とツナのサラダ<br>さつま汁        |       |      |
|                                                                                      |       |      |                                                                                       |       |      |                                             |       |      |                                     |       |      | 598kcal                                   | 23.6g | 2.2g | 597kcal                                    | 26.1g | 2.9g |
| 4                                                                                    |       |      | 5                                                                                     |       |      | 6                                           |       |      | 7                                   |       |      | 8                                         |       |      | 9                                          |       |      |
| 鶏肉パン粉焼き<br>さつま揚げと昆布の煮物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                                              |       |      | きのこご飯<br>魚の照り焼き<br>大根と豚肉炒め<br>なめたけ和え<br>味噌汁                                           |       |      | 豚肉の甘辛焼き<br>焼き茄子のツナマヨネーズがけ<br>ナムル<br>実沢山汁    |       |      | 松風焼き<br>けんちん炒め<br>和え物<br>さつま汁       |       |      | チキンシチュー<br>野菜炒り煮<br>コールスローサラダ<br>スープ      |       |      | きのこ入り回鍋肉<br>じゃこ煮<br>からし和え<br>味噌汁           |       |      |
| 654kcal                                                                              | 24.6g | 2.9g | 607kcal                                                                               | 29.1g | 3.2g | 593kcal                                     | 26.8g | 2.2g | 603kcal                             | 28.8g | 3.0g | 623kcal                                   | 22.1g | 1.9g | 620kcal                                    | 25.3g | 3.3g |
| 11                                                                                   |       |      | 12                                                                                    |       |      | 13                                          |       |      | 14                                  |       |      | 15                                        |       |      | 16                                         |       |      |
| チャーハン<br>煮物<br>梅和え<br>スープ                                                            |       |      | シュウマイ<br>なす華風炒め<br>マヨネーズ和え<br>味噌汁                                                     |       |      | 魚と野菜の甘酢炒め<br>しいたけの佃煮<br>豆腐中華和え<br>野菜汁       |       |      | 鶏肉にらピカタ<br>チャブチェ<br>ごまサラダ<br>味噌汁    |       |      | きのこカレー<br>チキンサラダ<br>豆腐のスープ<br>ヨーグルト       |       |      | 魚のマスタードマヨ焼き<br>煮物<br>和え物<br>けんちん汁          |       |      |
| 592kcal                                                                              | 25.1g | 2.0g | 606kcal                                                                               | 23.5g | 2.9g | 604kcal                                     | 27.3g | 3.3g | 635kcal                             | 33.7g | 2.8g | 622kcal                                   | 26.6g | 2.8g | 635kcal                                    | 33.1g | 1.6g |
| 18                                                                                   |       |      | 19                                                                                    |       |      | 20                                          |       |      | 21                                  |       |      | 22                                        |       |      | 23                                         |       |      |
| 肉団子パイン煮<br>ビーフン炒め<br>さつま芋のマヨサラダ<br>味噌汁                                               |       |      | 魚のフライ<br>青菜のそばろ煮<br>梅肉和え<br>豚汁                                                        |       |      | じゃが芋豚ひき肉コチジャン炒め<br>けんちん煮<br>トマトの酢の物<br>きのこ汁 |       |      | ハヤシライス<br>海草サラダ<br>豆腐のスープ<br>野菜ジュース |       |      | 魚の塩焼き<br>かき揚げ<br>ナムル<br>芋の子汁              |       |      | 炒り鶏<br>温泉卵<br>マヨネーズ和え<br>豆腐汁               |       |      |
| 647kcal                                                                              | 20.2g | 2.3g | 604kcal                                                                               | 31.0g | 2.1g | 607kcal                                     | 26.9g | 2.6g | 611kcal                             | 23.7g | 3.1g | 582kcal                                   | 25.7g | 2.0g | 605kcal                                    | 25.8g | 2.2g |
| 25                                                                                   |       |      | 26                                                                                    |       |      | 27                                          |       |      | 28                                  |       |      | 29                                        |       |      | 30                                         |       |      |
| 五目あんかけ焼きそば<br>さつまいもレモン煮<br>わかめスープ<br>ヨーグルト                                           |       |      | 魚しょうゆ焼き<br>かぼちゃの肉じゃが風<br>ごま酢和え<br>実沢山汁                                                |       |      | ひき肉と豆腐のにら炒め<br>茄子の利休煮<br>ナムル<br>さつま汁        |       |      | 魚の中華風天ぷら<br>白菜の信田煮<br>和風サラダ<br>味噌汁  |       |      | 蒸し鶏のタルタルソース<br>ピーマンしぐれ煮<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁 |       |      | 豚ロースしょうゆ煮<br>きのこことパプリカのソテー<br>大豆サラダ<br>味噌汁 |       |      |
| 602kcal                                                                              | 25.1g | 1.6g | 607kcal                                                                               | 28.4g | 2.6g | 627kcal                                     | 29.2g | 2.0g | 589kcal                             | 24.3g | 2.4g | 606kcal                                   | 26.8g | 2.4g | 642kcal                                    | 27.3g | 2.6g |
|  |       |      |  |       |      |                                             |       |      |                                     |       |      | 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。