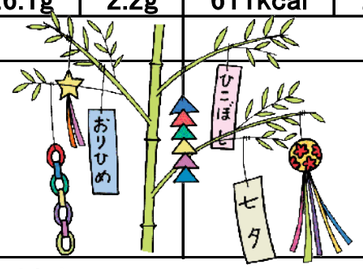
昼食献立表　令和３年７月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			魚の南部焼き 煮物 マヨ和え 実沢山汁	鶏肉の照り焼き野菜丼 野菜くず煮 味噌汁	豚肉千切り炒め 焼き茄子 ポテトサラダ 味噌汁
			634kcal 26.3g 2.6g	600kcal 22.9g 2.3g	609kcal 27.5g 1.9g
5	6	7	8	9	10
千草焼き 大根煮物 キャベツと豚肉の梅和え さつま汁	スパゲティミートソース コールスローサラダ スープ ヨーグルト	魚の煮付け ビーフン炒め 和え物 そうめん汁	はんぺんフライ 昆布煮 からし和え 味噌汁	豚肉のビネガーソースかけ 煮物 青菜の和え物 豆腐汁	肉じゃが 水晶豆腐 わかめ酢味噌和え 味噌汁
609kcal 32.2g 2.8g	610kcal 27.1g 2.0g	632kcal 22.3g 2.9g	595kcal 20.1g 3.0g	597kcal 24.8g 1.5g	602kcal 22.8g 3.3g
12	13	14	15	16	17
チキンシチュー きのことパプリカのソテー 和え物 スープ	魚の南蛮漬け 厚揚げ甘辛炒め 和風もみサラダ 味噌汁	八宝菜 煮物 ナムル 実沢山汁	豆腐ピカタ しいたけの佃煮 和風サラダ 味噌汁	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 キャベツ豚煮物 そうめん汁 乳酸菌飲料	親子煮 じゃこ煮 野菜えのきあんかけ 味噌汁
608kcal 20.9g 1.7g	654kcal 29.4g 2.9g	601kcal 30.8g 2.7g	651kcal 28.6g 3.6g	584kcal 21.8g 1.1g	620kcal 27.2g 3.2g
19	20	21	22	23	24
ドライカレー サラダ スープ ヨーグルト	海老チリ卵 くず煮 おかか和え 野菜汁	豚ひき肉詰めピーマン スパゲティナポリタン かぼちゃ生姜味噌 味噌汁	魚しょうゆ焼き 大根べっこう煮 お浸し さつま汁	鶏肉パン粉焼き しいたけの佃煮 里芋のポテトサラダ 味噌汁	蒸し豚の梅風味 夏野菜うま煮 ナムル 味噌汁
684kcal 25.8g 2.5g	621kcal 32.9g 2.8g	583kcal 21.0g 2.0g	650kcal 31.0g 2.8g	620kcal 27.6g 3.3g	633kcal 21.6g 2.5g
26	27	28	29	30	31
肉団子の甘酢あんかけ 焼き茄子 和風サラダ 味噌汁	炒り鶏 温泉卵 みぞれ和え 豆腐汁	皿うどん そぼろ煮 スープ 野菜ジュース	天ぷら 豆腐と小松菜のチャンプルー お浸し 味噌汁	魚南部焼き さといも煮浸し お浸し 豚汁	鶏肉焼肉たれ焼き かぼちゃの中華風煮 ゆかり和え 野菜汁
659kcal 26.6g 3.3g	607kcal 26.1g 2.2g	611kcal 27.7g 1.7g	631kcal 20.8g 2.9g	653kcal 27.2g 2.9g	611kcal 24.6g 2.4g
				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。