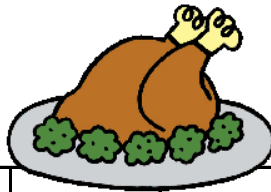


昼食献立表 令和4年12月									デイホーム三宿 5431-3520								
月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									松風焼き ごまマヨ炒め きつね和え 味噌汁			あんかけ焼きそば 煮奴の卵とじ 野菜汁 ヨーグルト			白身魚ホワイトソース 五色煮 かぼちゃサラダ 味噌汁		
									594kcal	29.6g	2.8g	600kcal	33.2g	2.3g	605kcal	27.3g	2.5g
5			6			7			8			9			10		
豚肉細切り炒め ニンジン白和え 酢の物 芋の子汁			きのこクリームドリア じゃこ炒め 和え物 味噌汁			魚西京漬け焼き 炊き合わせ じゃがいもツナマスタード和え 味噌汁			チキンマスタード焼き きのこの当座煮 小松菜おかか和え 実沢山汁			麻婆大根 野菜いろいろ五目煮 マッシュかぼちゃ 味噌汁			豆腐と茄子の揚げだし 白菜の煮物 マカロニ和え物 味噌汁		
606kcal	27.5g	1.0g	602kcal	22.7g	3.3g	620kcal	29.3g	3.1g	608kcal	25.2g	2.7g	593kcal	23.1g	2.8g	598kcal	21.7g	3.0g
12			13			14			15			16			17		
さつま芋ごはん 炒り鶏 きんぴら 梅肉和え 豚汁			豚肉きのこの甘酢炒め 大根旨煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁			華風卵焼き チンゲン菜炒め煮 かぼちゃサラダ 芋の子汁			魚有馬煮 さつま芋おろし煮 お浸し 味噌汁			チキンカレー ツナ入り和風サラダ 白菜スープ ヨーグルト			おでん 煮豆 オーロラサラダ 味噌汁		
594kcal	20.7g	3.3g	602kcal	25.1g	3.0g	601kcal	25.4g	1.9g	600kcal	27.4g	3.0g	636kcal	23.5g	3.2g	630kcal	26.4g	3.3g
19			20			21			22			23			24		
魚野菜あんかけ 野菜の煮物 チンゲン菜中華和え 味噌汁			鶏ぶつ照り煮 野菜炒め 春雨の酢の物 実沢山汁			豚肉と白菜のすき煮 白滝のきんぴら 青菜ゴマしょうゆ けんちん汁			豆腐のネギ味噌チーズ焼き かぼちゃ小倉煮 白菜のごま和え 味噌汁			じゃが芋豚ひきコチジャン炒め 焼き茄子 ピーマンおかか和え 味噌汁			海老クリームライス シーザーサラダ イタリアンスープ ヨーグルト		
601kcal	25.7g	3.2g	590kcal	25.1g	2.8g	614kcal	25.4g	2.1g	611kcal	22.6g	2.4g	608kcal	21.8g	2.5g	601kcal	25.9g	1.7g
26			27			28			29			30			31		
スパゲティナポリタン 大根とツナのサラダ スープ			かに玉あんかけ 細切り昆布 人参ごまマヨ和え けんちん汁			魚のパン粉焼き チンゲン菜クリーム煮 ゆかり和え 味噌汁			お休み			お休み			お休み		
638kcal	21.0g	2.0g	610kcal	21.0g	2.1g	630kcal	23.3g	2.2g									
												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。