昼食献立表　令和５年１０月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
2			*3*			*4*			*5*			*6*			*7*		
鶏肉の柳川風 揚げ出し豆腐 白菜のごま和え 味噌汁			魚おろし煮 しいたけの佃煮 和え物 味噌汁			きのこご飯 鶏肉梅焼き 大根べっこう煮 里芋のごま和え 味噌汁			魚パン粉焼き スパゲティナポリタン わかめとキャベツサラダ 実沢山汁			ビビンバ風豚肉丼 肉じゃが スープ ヨーグルト			魚の照り焼き 千切り煮 白和え 味噌汁		
603kcal	22.2g	3.0g	626kcal	20.2g	3.4g	589kcal	23.6g	2.8g	610kcal	21.0g	3.0g	617kcal	22.3g	1.8g	606kcal	24.5g	2.9g
9			*10*			*11*			*12*			*13*			*14*		
洋風炊き込みご飯 鶏肉ストロガノフ風 きのことパプリカのソテー ごま和え スープ			野菜入りミートローフ チンゲン菜クリーム煮 にんじんサラダ 味噌汁			チキンソテー野菜ソース 茄子と里芋の煮物 キャベツの南蛮酢 いもの子汁			かき揚げ ひじきの煮物 豆腐サラダ 味噌汁			茄子と厚揚げみそ炒め さつまいもとツナの煮物 おかか和え 豚汁			豚たまのどんぶり 野菜いろいろ五目煮 味噌汁 乳酸菌飲料		
603kcal	25.3g	1.2g	645kcal	21.9g	2.6g	606kcal	24.2g	1.8g	636kcal	20.8g	2.6g	642kcal	21.6g	3.0g	602kcal	24.3g	2.6g
16			*17*			*18*			*19*			*20*			*21*		
八宝菜 ちりめん奴 里芋和風サラダ 味噌汁			魚有馬煮 ニラの玉子とじ きのこサラダ けんちん汁			鶏肉ケチャップ煮 大根の炒め煮 おひたし 野菜汁			千草焼き 野菜の煮物 和風サラダ 味噌汁			きのこカレー さつまいもサラダ スープ ヨーグルト			麻婆豆腐 かぼちゃの中華風煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁		
593kcal	27.3g	2.9g	602kcal	27.2g	1.7g	598kcal	24.8g	2.3g	606kcal	27.8g	2.7g	652kcal	21.0g	2.3g	611kcal	24.1g	2.9g
23			*24*			*25*			*26*			*27*			*28*		
魚ピカタ味噌マヨネーズ 焼き豆腐含め煮 じゃが芋和え 味噌汁			チキンかつ風 野菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁			豚肉ソテーおろし和え 茄子の利休煮 おひたし さつま汁			スパゲティナポリタン チキンサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料			じゃがいも炒め煮 きんぴら シーザーサラダ 味噌汁			ハヤシライス ツナ入り和風サラダ スープ ヨーグルト		
602kcal	26.3g	2.9g	599kcal	23.7g	3.0g	602kcal	24.5g	2.9g	650kcal	22.1g	2.4g	601kcal	20.8g	2.5g	602kcal	22.0g	2.8g
30			*31*														
魚とパプリカの甘酢炒め 煮物 ナムル 豚汁			はんぺんフライ ピーマンにんじんきんぴら マヨ豆腐和え 味噌汁														
592kcal	23.7g	1.7g	600kcal	20.8g	3.3g												

※ 献立は、仕入れの都合により変更する場合があります。

日にち

今日の献立

カロリー	たんぱく質	塩分

※ ご飯150g（3単位）を含みます。
※ おやつは、含みません。