

昼食献立表 令和5年3月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						クリームドリア 煮豆 お浸し スープ			かき揚げ うの花炒り キャベツと豚肉の梅和え けんちん汁			ちらし寿司 里芋の南蛮煮 きのこ汁 野菜ジュース			ポークソテーキャロットソース 玉ねぎデミグラス煮 白菜サラダ 味噌汁		
						605kcal	25.1g	1.8g	619kcal	26.3g	1.4g	594kcal	22.3g	2.4g	638kcal	22.4g	2.2g
6			7			8			9			10			11		
麻婆豆腐 焼き大根 キャベツマスタードサラダ 豚汁			若鳥磯部天ぷら 野菜五目煮 ゆかり和え 味噌汁			魚マスタード焼き かぼちゃサラダ 梅肉和え 味噌汁			豚肉辛みそ炒め 焼き茄子 にんじん白和え 味噌汁			ミートローフ 厚揚げ煮物 からし和え 味噌汁			海老チリソース 野菜煮物 さつま芋のおろし和え さつま汁		
602kcal	24.9g	3.3g	603kcal	29.1g	2.8g	614kcal	23.2g	2.0g	607kcal	28.8g	2.4g	628kcal	28.6g	2.9g	602kcal	32.0g	2.7g
13			14			15			16			17			18		
魚の焼き浸し そぼろ煮 からし和え 味噌汁			豚肉のストロガノフ風 かぼちゃのソテー キャベツの南蛮酢 わかめスープ			華風卵焼き 白菜の煮物 さといものごま和え 実沢山汁			魚衣揚げ 大根べっこう煮 お浸し さつま汁			鶏そぼろ丼 炊き合わせ 味噌汁 ヨーグルト			豚肉のおろし煮 さつま揚げと昆布の煮物 じゃがいも和え物 味噌汁		
595kcal	32.2g	3.1g	624kcal	21.9g	2.6g	604kcal	28.2g	2.8g	617kcal	29.3g	2.7g	601kcal	29.7g	2.8g	591kcal	26.8g	3.0g
20			21			22			23			24			25		
鶏肉梅焼き 厚揚げ甘辛炒め しらす和え 実沢山汁			青菜炒り卵ごはん 魚フライタルタルソース 野菜汁 フルーツ			スパゲティナポリタン ミモザサラダ キャベツのスープ 乳酸菌飲料			豚肉の山かけ じゃこピーマン ナムル 味噌汁			はんぺんはさみ焼き 白菜ひき肉煮 じゃがいもツナマスタード和え 味噌汁			ハヤシライス 大豆サラダ コンソメスープ ヨーグルト		
599kcal	29.6g	2.4g	600kcal	31.9g	1.2g	634kcal	21.8g	2.4g	609kcal	26.3g	2.6g	610kcal	26.1g	3.4g	626kcal	24.7g	3.0g
27			28			29			30			31					
しらすごはん 魚の塩焼き 野菜豚肉煮 マヨネーズ和え 野菜汁			豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃの海老そぼろあん ポイル大根サラダ 味噌汁			チキンシチュー 野菜炒め物 わかめサラダ 豚肉のコンソメスープ			蒸し鶏 煮奴の卵とじ 薬味浸し 味噌汁			魚照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニ和え物 味噌汁					
601kcal	31.6g	1.6g	643kcal	21.0g	3.3g	605kcal	28.9g	1.7g	605kcal	29.1g	2.7g	599kcal	31.0g	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。

