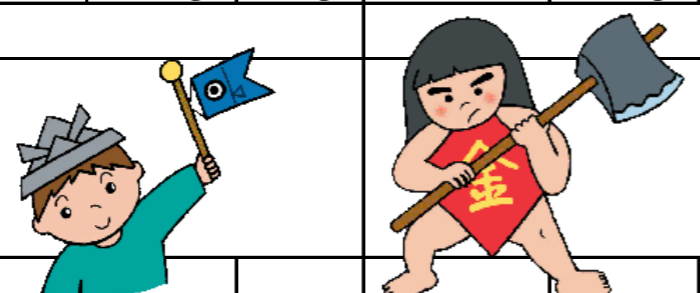


昼食献立表 令和6年5月

デイホーム三宿 5431-3520

| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|----------------------------------|-------|------|--|-------|------|--|-------|------|--|-------|------|---|-------|------|----|--|--|
| | | | | | | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | | | |
| | | | | | | 豚肉のおろし煮 かぼちゃ小倉煮 からし和え 味噌汁 | | | 鶏肉パン粉焼き 野菜の煮物 和え物 芋の子汁 | | | 豆腐とひき肉甘辛丼 里芋和風サラダ 味噌汁 ヨーグルト | | | にんじんチキンピラフ チーズオムレツ わかめとキャベツサラダ 白菜スープ | | | | | |
| | | | | | | 628kcal | 21.0g | 3.2g | 607kcal | 24.0g | 1.2g | 626kcal | 25.9g | 2.5g | 598kcal | 21.9g | 3.3g | | | |
| 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | | | |
| 親子丼 高野豆腐のごま和え けんちん汁 乳酸菌飲料 | | | 煮魚 野菜と豚肉の煮物 白和え 味噌汁 | | | 豚肉の辛味噌炒め ちくわ生姜煮 和え物 味噌汁 | | | 豆腐と豚肉炒め わかめの生姜じゃこ炒め おひたし 味噌汁 | | | 野菜五目煮 大根と春雨のピリ辛炒め 和え物 味噌汁 | | | 松風焼き 野菜クリーム煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 | | | | | |
| 632kcal | 27.3g | 1.9g | 622kcal | 26.3g | 2.6g | 606kcal | 24.3g | 3.0g | 610kcal | 25.0g | 3.1g | 631kcal | 23.3g | 2.8g | 632kcal | 24.0g | 2.5g | | | |
| 13 | | | 14 | | | 15 | | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | | | |
| 中華丼 大根信田煮 味噌汁 乳酸菌飲料 | | | 豚肉のクリーム煮 じゃこ炒め ごま和え 味噌汁 | | | 魚竜田揚げ 大根煮物 磯和え 味噌汁 | | | 酢鶏 凍豆腐の含め煮 和え物 味噌汁 | | | しゅうまい ビーフン炒め おひたし 味噌汁 | | | ハヤシライス 豆腐サラダ スープ ヨーグルト | | | | | |
| 624kcal | 21.2g | 3.2g | 619kcal | 25.5g | 2.4g | 598kcal | 27.8g | 2.9g | 626kcal | 22.3g | 2.8g | 615kcal | 22.0g | 1.9g | 643kcal | 21.0g | 2.6g | | | |
| 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | 24 | | | 25 | | | | | |
| 魚の甘辛照り焼き うま煮 さつまいものマヨサラダ 味噌汁 | | | かき揚げ 煮物 おひたし 味噌汁 | | | 焼うどん 高野豆腐のそぼろ煮 さつまいも汁 ヨーグルト | | | じゃこと大葉の混ぜご飯 魚のレモン風味焼き 茶碗蒸し 芋の子汁 野菜ジュース | | | 魚のトマトソース かぼちゃの煮物 切干大根の和え物 味噌汁 | | | 鶏肉のハニーマスタード焼き 豆腐中華和え にんじんサラダ 野菜汁 | | | | | |
| 614kcal | 22.4g | 2.9g | 637kcal | 24.1g | 2.5g | 595kcal | 28.2g | 3.3g | 611kcal | 33.4g | 1.8g | 599kcal | 23.6g | 2.7g | 625kcal | 25.7g | 2.2g | | | |
| 27 | | | 28 | | | 29 | | | 30 | | | 31 | | | | | | | | |
| 豚しょうが焼き ひじきの煮物 マカロニ和え物 味噌汁 | | | ドライカレー ミモザサラダ スープ ヨーグルト | | | 鶏肉パン粉焼き 野菜とツナの炒め物 里芋のごま和え 味噌汁 | | | 魚の辛味噌焼き 煮奴 ナムル 豚汁 | | | 麻婆茄子 玉子焼き 酢の物 味噌汁 | | | | | | | | |
| 631kcal | 24.6g | 3.1g | 653kcal | 23.2g | 3.3g | 612kcal | 27.6g | 2.1g | 621kcal | 26.8g | 2.5g | 608kcal | 20.7g | 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。