昼食献立表　令和７年８月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				鶏つくね 野菜のマヨきんぴら マカロニ和え物 そうめん汁	豚肉野菜炒め 千切り煮 和え物 味噌汁
				607kcal 24.9g 1.9g	590kcal 22.4g 2.9g
4	5	6	7	8	9
切干大根のオムレツ 香味豚しゃぶ おかか和え 味噌汁	茄子と豚肉みそ炒め 土佐煮奴 きのこサラダ 芋の子汁	魚フライ じゃがいもゴマ煮 焼き茄子 味噌汁	そぼろ親子丼 和え物 そうめん汁 ジュース	きのこご飯 海老チリソース炒め だし巻き玉子 ナムル スープ	鶏肉マヨネーズ焼き 大豆とひじきの煮物 さつま芋のおろし和え 味噌汁
618kcal 28.7g 2.7g	597kcal 22.2g 1.7g	623kcal 25.5g 2.4g	599kcal 20.2g 1.8g	600kcal 29.8g 2.3g	601kcal 23.2g 2.0g
11	12	13	14	15	16
洋風炊き込みご飯 魚のムニエル スパゲティナポリタン 焼き茄子 味噌汁	豚肉とキャベツの味噌炒め 厚揚げしょうが煮 マスタードサラダ 味噌汁	鶏肉ちり酢ひたし 切干大根ごま炒め 和え物 味噌汁	ひき肉ハヤシライス ミモザサラダ スープ 乳酸菌飲料	焼きしゃぶサラダ 煮物 里芋のポテトサラダ 味噌汁	豆腐と野菜のチャンプルー 煮物 マヨ和え さつま汁
592kcal 28.4g 2.7g	606kcal 24.1g 2.5g	600kcal 23.5g 3.0g	609kcal 20.7g 1.9g	627kcal 22.5g 2.6g	622kcal 22.0g 1.6g
18	19	20	21	22	23
鶏肉のみぞれソース 野菜煮込み にんじんのツナ炒め 豆腐汁	桜えびとツナの炊き込みご飯 魚つけ焼き 野菜クリーム煮 ごま和え 味噌汁	わかめご飯 五目玉子焼き しぐれ煮 からし和え 味噌汁	豆腐の肉炒め かぼちゃの炒り煮 レモン和え 味噌汁	肉炒めどんぶり 冷奴 味噌汁 ジュース	魚ねぎ味噌焼き 肉じゃが マヨ和え 味噌汁
599kcal 22.9g 2.2g	602kcal 31.0g 3.1g	598kcal 20.0g 2.8g	642kcal 22.1g 2.5g	617kcal 20.8g 2.9g	600kcal 25.1g 2.8g
25	26	27	28	29	30
松風焼き きんぴら おかか和え 味噌汁	カレーライス ちりめん奴 スープ 乳酸菌飲料	魚の竜田揚げ 里芋の旨煮 おひたし けんちん汁	豚肉のおろし煮 野菜の中華炒め じゃがいも和え 味噌汁	スパゲティナポリタン チキンサラダ スープ ジュース	けんちん煮 豚肉野菜炒め ナムル 味噌汁
612kcal 22.5g 2.4g	610kcal 20.0g 2.6g	604kcal 23.7g 2.5g	624kcal 24.7g 2.6g	649kcal 22.6g 2.5g	620kcal 24.2g 2.1g
				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。