

昼食献立表

令和元年11月

デイホーム三宿

5431-3520

月			火			水			木			金			土		
												1			2		
												きのこカレー 海草サラダ キャベツのスープ ヨーグルト			魚の照り焼き さつま揚げ煮 甘酢和え 実沢山汁		
												608kcal	19.0g	2.9g	632kcal	31.8g	2.9g
4			5			6			7			8			9		
豚丼 炒り煮 きのこ汁 乳酸菌飲料			豆腐の五目あんかけ じゃがいも山海煮付け 和え物 野菜汁			魚の粕漬け焼き 白菜ひき肉煮 お浸し 豚汁			豚肉みそ炒め 里芋の白煮 お浸し かき玉汁			鶏唐揚げ みそ炒り煮 和え物 味噌汁			魚ムニエルきのこソース 干切り煮 海草サラダ コンソメスープ		
638kcal	21.4g	2.6g	635kcal	22.3g	2.7g	648kcal	31.4g	2.7g	604kcal	26.7g	2.5g	672kcal	20.6g	1.8g	611kcal	25.9g	2.6g
11			12			13			14			15			16		
チキンシチュー 煮浸し いんげんサラダ 豆腐のスープ			魚漬け焼き 大根そぼろあん 酢の物 味噌汁			豚ひき肉重ね焼き ポテト油炒め みぞれ和え 味噌汁			かき揚げ 茶碗蒸し 和え物 すまし汁			ちらし寿司 野菜の煮物 お吸い物 ヨーグルト			松風焼き 厚揚げ甘辛炒め 酢の物 お吸い物		
649kcal	20.1g	2.2g	621kcal	22.8g	2.6g	601kcal	24.7g	1.7g	580kcal	19.9g	1.5g	602kcal	31.5g	2.5g	646kcal	33.2g	2.4g
18			19			20			21			22			23		
きのこの和風スパゲティ マヨ豆腐和え 豚肉のコンソメスープ ヨーグルト			魚の香味焼き 里芋の煮物 しょうゆ和え けんちん汁			ハンバーグ スパゲティナポリタン 和え物 味噌汁			田楽 吉野煮 和え物 スープ			魚の味噌煮 野菜炒め ごま和え お吸い物			鶏の梅風味丼 しらす入り卵焼き 野菜汁 オレンジジュース		
611kcal	20.7g	2.1g	609kcal	24.2g	2.1g	653kcal	26.0g	2.3g	617kcal	24.9g	2.7g	615kcal	24.4g	2.1g	637kcal	30.1g	2.7g
25			26			27			28			29			30		
麻婆茄子 さつまいもレーズン煮 和え物 スープ			魚竜田揚げ 豆腐のおかか炒め からし和え 味噌汁			生揚げ味噌煮 きのこマヨ炒め 酢の物 かき玉汁			豚肉のカレーソテー 青菜あんかけ かぼちゃサラダ スープ			ハヤシライス サラダ スープ ヨーグルト			魚バター焼き 肉じゃが 酢の物 実沢山汁		
598kcal	18.9g	2.5g	613kcal	31.2g	2.7g	619kcal	21.8g	2.0g	601kcal	21.6g	1.5g	604kcal	20.1g	2.3g	616kcal	29.4g	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。

