

昼食献立表 令和6年5月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

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。