

昼食献立表

令和3年5月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
															1		
															クリームシチュー きのこソテー ごまサラダ スープ		
															666kcal	22.7g	0.8g
3			4			5			6			7			8		
そばろ寿司 じゃがいも山海煮付け 豆腐汁 ヨーグルト			親子丼 大根旨煮 味噌汁 野菜ジュース			ハヤシライス 海藻サラダ スープ くだもの			魚のマスタード焼き 茄子の利休煮 おかか和え けんちん汁			中華丼 ナムル スープ ヤクルト			魚しょうゆ焼き かぼちゃのゴマ煮 和え物 豚汁		
577kcal	20.5g	2.4g	630kcal	26.6g	2.7g	618kcal	20.5g	2.8g	632kcal	31.5g	2.6g	595kcal	31.5g	1.5g	635kcal	26.7g	2.7g
10			11			12			13			14			15		
豚肉のこってり炒め 厚焼き卵 和え物 味噌汁			春の香りご飯 魚の味噌照り焼き 煮物 なます きのこ汁			つくね焼き 炒め煮 さつま芋のおろし和え 味噌汁			五目炒飯 はんぺん磯辺焼き にんじんサラダ スープ			蒸し魚あんかけ 大根べっこう煮 和え物 けんちん汁			揚げ豆腐甘酢あんかけ しぐれ煮 ゆかり和え 味噌汁		
600kcal	25.9g	2.8g	602kcal	32.6g	3.0g	611kcal	25.5g	2.5g	632kcal	24.5g	2.8g	593kcal	28.3g	2.8g	666kcal	26.9g	2.6g
17			18			19			20			21			22		
鶏肉ピカタ カレー炒め かぼちゃサラダ さつま汁			魚有馬煮 含め煮 ポテトサラダ 味噌汁			かに玉あんかけ 豚肉入りきんぴら ごま和え 実沢山汁			魚のフライ スパゲティナポリタン ナムル 味噌汁			豚肉どんぶり 五目煮 のっぺい汁 ヨーグルト			鶏ひき肉づめ きんぴら おかか和え 味噌汁		
663kcal	27.5g	2.2g	610kcal	23.7g	2.8g	612kcal	20.6g	2.6g	620kcal	25.9g	1.8g	666kcal	37.6g	2.9g	593kcal	23.5g	0.9g
24			25			26			27			28			29		
ソース焼きそば さつま芋レーズン煮 スープ ジョア			鶏天 里芋の煮物 白和え 味噌汁			魚の香り味噌焼き 煮物 お浸し 味噌汁			酢豚 卵と豆腐の炒め物 和え物 味噌汁			カレーライス コールスローサラダ スープ ヨーグルト			肉団子甘酢あんかけ じゃこ炒め 磯和え けんちん汁		
604kcal	22.0g	2.6g	591kcal	28.9g	2.4g	613kcal	20.8g	3.3g	682kcal	37.6g	3.5g	617kcal	19.3g	2.9g	651kcal	26.7g	2.1g
31												日にち					
ちらし寿司 煮物 お吸い物 くだもの												今日の献立					
619kcal	28.4g	2.0g															

※ 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。