

配食献立表 令和2年1月

デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		お休み	お休み	お休み	魚の煮付け いんげんソテー 煮豆 漬物 味噌汁 フルーツ
					657kcal 22.4g 2.9g
6	7	8	9	10	11
魚の照り焼き 五色煮 ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ	鶏肉吉野焼き おかか煮 春雨サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の唐揚げ 煮豆 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	ハンバーグ スパゲティナポリタン 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の香味焼き 炒り豆腐 里芋のポテトサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉の甘辛焼き ひじき煮 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ
618kcal 26.6g 3.2g	634kcal 26.4g 2.8g	610kcal 26.4g 2.6g	646kcal 24.8g 3.1g	656kcal 31.9g 2.6g	630kcal 24.8g 3.2g
13	14	15	16	17	18
お休み (成人の日)	厚揚げ煮 きんぴら しょうゆ和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の辛味噌焼き 卵の花炒り きつね和え 漬物 すまし汁 フルーツ	チキンマスタード焼き 煮物 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の味噌煮 炒り煮 からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉野菜巻き じゃがいもゴマ煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ
	588kcal 23.6g 3.4g	647kcal 27.4g 2.4g	630kcal 24.4g 3.3g	657kcal 22.6g 3.1g	654kcal 30.6g 3.1g
20	21	22	23	24	25
白身魚のカレー焼き 切干大根の炒め煮 しょうが和え 漬物 お吸い物 フルーツ	シュウマイ さつまいも煮 ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚のゴマ揚げ 煮びたし 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ	華風卵焼き れんこんきんぴら くるみ和え 漬物 味噌汁 フルーツ	粕漬け魚焼き 炒り煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	豚肉の甘辛焼き 長芋和え お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ
575kcal 33.5g 1.8g	664kcal 20.6g 2.9g	618kcal 32.2g 2.3g	620kcal 21.7g 2.9g	663kcal 24.1g 1.7g	630kcal 26.8g 3.1g
27	28	29	30	31	
魚甘酢煮 しぐれ煮 からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ	鶏肉ゴマだれ焼き 大根信田煮 しらす和え 漬物 すまし汁 フルーツ	はんぺんはさみ揚げ かぼちゃそぼろ煮 土佐和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚黄身焼き 炒り豆腐 きんぴらサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	麻婆春雨 煮物 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	
593kcal 28.6g 3.3g	628kcal 27.9g 2.1g	614kcal 24.3g 3.7g	641kcal 32.4g 1.9g	647kcal 22.4g 3.2g	
				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。

※ もしお弁当が残ったら、必ず捨てるようにして、くれぐれも次の日に召し上がらないようにして下さい。

※ 容器は繰り返し利用します。大切に取り扱いましょう。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。