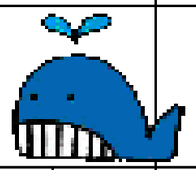
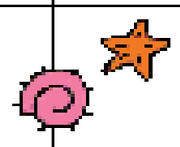
昼食献立表　令和２年７月

デイホーム池尻　5433-2511

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		松風焼き 切干大根の炒め煮 ごま和え 味噌汁	魚の塩焼き 茶碗蒸し 和風サラダ 豚汁	ハヤシライス 海草サラダ スープ 野菜ジュース	鶏肉甘酢あん ひじき豆腐 和え物 のっぺい汁
		597kcal 25.5g 3.6g	622kcal 34.6g 2.4g	637kcal 16.8g 2.6g	621kcal 24.0g 2.2g
6	7	8	9	10	11
魚ムニエル さつま揚げ煮 にんじん白和えくるみ風味 野菜汁	チキンシチュー じゃこ炒め コールスローサラダ わかめスープ	ツナピラフ 炊き合わせ ごま和え 野菜汁	親子煮 五目きんぴら かぼちゃ煮 味噌汁	白身魚のソテー じゃがいも山海煮漬け なます さつま汁	揚げ出し豆腐 鶏肉と野菜の煮物 マヨネーズ和え 味噌汁
606kcal 29.5g 1.9g	659kcal 22.2g 2.5g	592kcal 21.4g 2.7g	610kcal 25.1g 3.0g	605kcal 30.6g 2.7g	679kcal 22.3g 2.6g
13	14	15	16	17	18
ソース焼きそば しらす入り卵焼き スープ ヨーグルト	かぼちゃ入りつくね 炒め煮 マカロニ和え物 野菜汁	柳川風煮 じゃがいもゴマ煮 ひじきサラダ 味噌汁	魚ムニエル ポーク入り卵の花炒り お浸し 味噌汁	麻婆茄子丼 くるみ和え 芋の子汁 ヤクルト	バンバンジー ピーマンのごま油炒め 豆腐中華和え 野菜汁
600kcal 29.0g 2.9g	601kcal 26.7g 2.4g	640kcal 22.8g 3.1g	604kcal 25.6g 3.1g	694kcal 26.2g 1.8g	613kcal 28.7g 2.3g
20	21	22	23	24	25
豚ひき肉づめピーマン 野菜卵とじ 酢の物 けんちん汁	魚の煮付け 和風スパゲティ からし和え 味噌汁	ナスと豚肉みそ炒め さといも海苔まぶし 和え物 さつま汁	カレーライス コールスローサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	中華丼 はんぺんはさみ焼き きのこ汁 乳酸菌飲料	魚レモン蒸し ピーマンしぐれ煮 かぼちゃサラダ けんちん汁
651kcal 27.5g 2.0g	631kcal 26.6g 3.0g	608kcal 23.1g 2.5g	619kcal 17.6g 2.6g	640kcal 30.7g 3.5g	602kcal 32.9g 1.2g
27	28	29	30	31	
ポークチャップ きのこのマヨ炒め なます すまし汁	魚ピカタ味噌マヨネーズ ラタトゥイユ 和え物 味噌汁	鶏肉とナス煮物 きんぴら風煮 お浸し 豚汁	スパニッシュオムレツ 玉ねぎデミグラス煮 スパゲティサラダ 味噌汁	酢豚 野菜の煮物 和え物 味噌汁	
614kcal 21.2g 2.4g	620kcal 28.1g 3.4g	645kcal 23.7g 3.2g	622kcal 20.0g 2.5g	685kcal 26.6g 3.0g	
				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。