

配食献立表 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		
						魚塩焼き 根菜の煮物 しらす和え 漬物 味噌汁 フルーツ			豚肉細切り炒め 煮物 甘酢和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の南蛮漬け 大根ひき肉炒め 磯辺和え 漬物 すまし汁 フルーツ			はんぺんフライ 細切り昆布 からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ		
						611kcal	22.7g	2.6g	602kcal	21.0g	2.5g	650kcal	34.8g	1.7g	606kcal	21.4g	3.2g
6			7			8			9			10			11		
豚肉野菜巻き ツナじゃが 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の味噌照り焼き ビーフン炒め お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ			鶏肉パン粉焼き 厚揚げ甘辛炒め からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の煮付け 南部風炒り煮 レモン和え 漬物 すまし汁 フルーツ			蒸し豚の梅風味 茄子そぼろ煮 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の香味焼き 夏野菜うま煮 わさび和え 漬物 味噌汁 フルーツ		
604kcal	27.4g	2.7g	605kcal	30.5g	2.8g	609kcal	27.0g	2.6g	604kcal	31.0g	2.9g	659kcal	25.8g	3.2g	643kcal	21.4g	2.9g
13			14			15			16			17			18		
炒り鶏 揚げ茄子 くるみ和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の梅煮 きんぴら ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ			かき揚げ キャベツと豚肉の梅和え 煮豆 漬物 すまし汁 フルーツ			豚肉のキムチ炒め そぼろ煮 ゆかり和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の照り焼き ひじき豆腐 甘酢和え 漬物 味噌汁 フルーツ			ミートローフ 高野豆腐含め煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ		
635kcal	19.9g	2.8g	601kcal	25.6g	3.2g	623kcal	17.5g	1.4g	609kcal	20.7g	2.8g	610kcal	26.2g	3.1g	659kcal	28.9g	3.3g
20			21			22			23			24			25		
魚の山椒焼き 茄子そぼろ煮 ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ			鶏唐揚げ中華ソース 炒り煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			魚のゴマ焼き ひとくちかき揚げ なます 漬物 味噌汁 フルーツ			お休み (海の日)			お休み (スポーツの日)			肉じゃが 青菜とエビ炒め 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ		
610kcal	31.8g	3.3g	640kcal	22.9g	3.5g	602kcal	29.2g	2.1g							606kcal	20.8g	2.9g
27			28			29			30			31					
魚の甘酢味 そぼろ煮 里芋のゴマ和え 漬物 味噌汁 フルーツ			豚肉のゴマ風味焼き 煮物 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			魚ねぎ味噌焼き さつまいもレモン煮 からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ			チキンカツ ひじき煮 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ			魚レモンしょうゆ蒸 かぼちゃそぼろ煮 和え物 漬物 すまし汁 フルーツ					
639kcal	31.5g	2.9g	644kcal	28.5g	3.4g	600kcal	30.9g	2.7g	655kcal	23.9g	3.0g	627kcal	31.7g	1.9g			
												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。