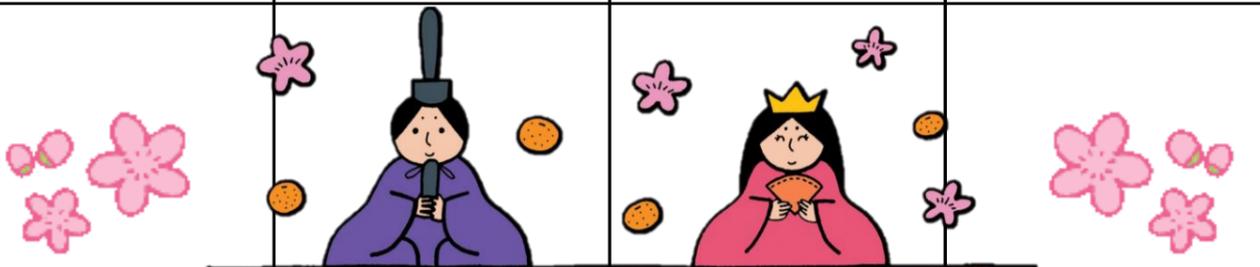


# 配食献立表 令和3年3月

## デイホーム池尻

# 5433-2511

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
魚のごま揚げ 炒り豆腐 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	親子煮 きんぴらごぼう からし和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚黄身焼き そばろ煮 しらす和え 漬物 味噌汁 フルーツ	ポークチャップ ひじき煮 土佐和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の煮付け ひと口かき揚げ 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	鶏肉パン粉焼き かぼちゃサラダ レモン和え 漬物 味噌汁 フルーツ
681kcal   34.1g   2.2g	607kcal   23.7g   3.4g	630kcal   32.3g   2.6g	615kcal   23.9g   3.4g	620kcal   28.8g   2.9g	610kcal   25.2g   2.1g
8	9	10	11	12	13
魚の塩焼き 卵焼き さつまいもサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	つくね焼き 千切り煮 酢みそ和え 漬物 味噌汁 フルーツ	魚パン粉焼き 信田煮 酢の物 漬物 きのこ汁 フルーツ	揚げ出し豆腐 大根ひき肉炒め 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の香味焼き じゃがいもあんかけ煮 おかか和え 漬物 味噌汁 フルーツ	卵焼き かき揚げ お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ
640kcal   29.6g   2.2g	608kcal   22.0g   2.4g	612kcal   25.5g   2.2g	624kcal   19.5g   2.6g	668kcal   22.3g   3.0g	610kcal   23.4g   2.3g
15	16	17	18	19	20
魚なると煮 煮物 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	はんぺんフライ きんぴら風煮 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	鶏肉ピカタ 煮物 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	魚の煮付け ひじき豆腐 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ	シュウマイ かぼちゃベーコン煮 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	お休み (春分の日)
617kcal   32.9g   3.0g	600kcal   22.5g   3.0g	613kcal   24.7g   2.2g	663kcal   24.3g   3.2g	600kcal   20.7g   2.8g	
22	23	24	25	26	27
炒り鶏 炒り煮 ナムル 漬物 味噌汁 フルーツ	魚南部焼き ごぼうの炒め煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	タンドリーチキン 凍豆腐の含め煮 ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ	海老フライ なると煮 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ	魚照り焼き そばろ煮 なます 漬物 味噌汁 フルーツ	ナスと豚肉のしぎ焼き 里芋の旨煮 ゆかり和え 漬物 味噌汁 フルーツ
618kcal   21.0g   2.3g	617kcal   25.5g   2.8g	616kcal   26.6g   2.5g	644kcal   28.4g   3.1g	626kcal   28.3g   3.2g	600kcal   22.3g   2.8g
29	30	31			
魚つけ焼き 南瓜の海老そばろあん 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ	肉団子 しいたけの佃煮 サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	魚西京漬け焼き 炒め煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			
632kcal   35.1g   2.0g	641kcal   17.7g   2.9g	605kcal   28.8g   2.8g			
					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。