

福祉弁当献立表 令和5年10月

デイホーム池尻

5433-2511

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
豚肉野菜巻き 含め煮 おひたし	ツナ入りオムレツ じゃこピーマン じゃがいもマスタード和え	魚の塩焼き かぼちゃそぼろ煮 おかか和え	豚肉中華風うま煮 大豆やわらか煮 高野豆腐のごま和え	魚のマスタードマヨ焼き さつま揚げの煮物 きつね和え	親子煮 大根と春雨のピリ辛炒め しらす和え
597kcal 22.6g 2.9g	644kcal 20.6g 2.9g	622kcal 22.7g 2.0g	603kcal 25.1g 3.2g	610kcal 27.3g 2.0g	609kcal 23.4g 2.9g
9	10	11	12	13	14
豚肉のキムチ炒め 厚揚げの煮物 なます	豆腐の衣焼き ごった煮 おひたし	ひじきご飯 魚照り焼き 豚肉入り五目きんぴら からし和え	煮込みハンバーグ ピーマンのごま油炒め 甘酢漬け	白身魚のピカタ ひと口かき揚げ 大豆サラダ	魚ねぎ味噌焼き そぼろ煮 ナムル
626kcal 21.2g 2.6g	610kcal 20.7g 1.9g	611kcal 23.2g 3.2g	614kcal 20.6g 3.2g	607kcal 26.7g 2.4g	605kcal 25.4g 2.9g
16	17	18	19	20	21
魚竜田揚げ 煮豆 キャベツと豚肉の梅和え	つくね焼き 焼き茄子 おひたし	魚バター焼き かぼちゃの肉じゃが風 和え物	炒り鶏 玉子焼き ごま和え	白身魚の甘酢あん にんじんのツナ炒め さといも海苔まぶし	豚肉細切り炒め ひじき五目煮 梅和え
660kcal 21.4g 2.3g	612kcal 20.7g 2.9g	598kcal 25.9g 2.4g	606kcal 23.0g 3.1g	607kcal 22.3g 2.1g	610kcal 22.4g 2.4g
23	24	25	26	27	28
麻婆春雨 だいこん信田煮 梅和え	魚塩焼き 南部風炒り煮 いんげん和え物	肉団子 じゃがいもの梅炒め ごま和え	魚フライ ピーマンしぐれ煮 からし和え	豚肉きのこの甘酢炒め 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え	蒸し魚あんかけ かぼちゃの炒り煮 ナムル
619kcal 20.4g 2.9g	598kcal 23.0g 2.5g	605kcal 22.1g 2.9g	606kcal 25.2g 2.4g	612kcal 27.1g 3.3g	603kcal 25.2g 1.7g
30	31				
鶏肉梅焼き 豆腐と小松菜のチャンプル 酢みそ和え	魚の照り焼き さつまいもレーズン煮 和え物				
601kcal 27.3g 2.7g	642kcal 23.0g 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。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。