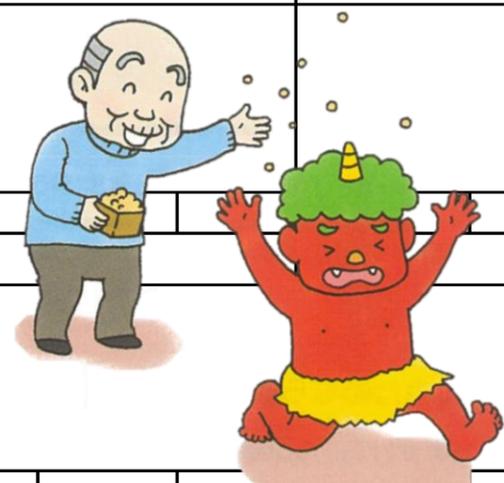


昼食献立表 令和5年2月

デイホーム池尻 5433-2511

月			火			水			木			金			土					
						1			2			3			4					
						豆腐甘酢あんかけ 茄子の煮浸し みぞれ和え 野菜汁			鶏肉パン粉焼き 南部風炒り煮 白菜のごま和え 味噌汁			そばろ寿司 五目煮豆 芋の子汁 ヨーグルト			白身魚ホワイトソース スパゲティナポリタン マヨネーズ和え 味噌汁					
						624kcal	25.7g	2.1g	606kcal	28.4g	3.0g	612kcal	24.2g	0.9g	598kcal	27.2g	2.4g			
6			7			8			9			10			11					
ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料			豚肉中華風うま煮 じゃこ炒め もやしめじ和風サラダ けんちん汁			魚バター焼き 蕪の吉野煮 じゃが芋とブロッコリーのサラダ 味噌汁			カレーライス コールスローサラダ 白菜スープ 野菜ジュース			柳川風煮 炒りおから 大根とツナのサラダ 味噌汁			ツナピラフ 鶏肉フライ風 きのこの当座煮 酢の物 もやしスープ					
635kcal	21.8g	2.8g	604kcal	24.1g	1.8g	610kcal	29.8g	2.6g	603kcal	21.3g	3.0g	622kcal	24.8g	3.0g	600kcal	30.2g	2.8g			
13			14			15			16			17			18					
魚ムニエルきのこソース かぼちゃの炒り煮 ちくわ磯辺揚げ 豚汁			麻婆茄子丼 チキンサラダ 味噌汁 ヨーグルト			肉団子 チンゲン菜のカニあんかけ いんげんのマスタードサラダ 実沢山汁			クリームシチュー 野菜ソテー ポイル大根サラダ 味噌汁			豚丼 白和え 味噌汁 くだもの			厚揚げ甘辛炒め ふるふき大根そばろあんかけ 煮浸し 味噌汁					
599kcal	26.3g	2.7g	617kcal	30.6g	2.3g	607kcal	21.9g	2.8g	622kcal	21.2g	3.1g	613kcal	26.5g	2.6g	602kcal	27.7g	3.2g			
20			21			22			23			24			25					
シュウマイ 大根炒め 小松菜おほか和え 味噌汁			魚のカレーソースかけ そばろ煮 大根おろし酢 味噌汁			松風焼き チンゲン菜クリーム煮 さつま芋のサラダ 味噌汁			ムロアジのメンチ 鶏豆腐煮 お浸し 豚汁			焼うどん 厚揚げ味噌煮 煮豆 さつま汁			魚天ぷら ひじき入り炒り卵 じゃがいもゴマ和え 味噌汁					
605kcal	22.8g	2.3g	612kcal	32.2g	2.5g	629kcal	22.8g	2.9g	607kcal	28.6g	2.9g	598kcal	28.7g	3.2g	634kcal	25.9g	2.0g			
27			28																	
魚のねぎソース さつま揚げの煮物 青菜の和え物 味噌汁			豚肉南部焼き じゃがいもきんぴら 大根ツナ和え けんちん汁																	
606kcal	30.8g	3.3g	608kcal	29.6g	1.4g															
												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。