

# 福祉弁当献立表 令和6年5月

## デイホーム池尻

# 5433-2511

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
		麻婆豆腐 土佐煮 ナムル	魚のマスタードマヨ焼き ひじきの煮物 和え物	チキンカツ 大根旨煮 おひたし	鶏肉ピカタ なべしぎ 春雨の酢の物	
		604kcal   23.9g   2.9g	609kcal   23.8g   2.6g	595kcal   22.9g   2.5g	613kcal   22.6g   2.7g	
6	7	8	9	10	11	
魚の唐揚げ 里芋そぼろ煮 おひたし	回鍋肉 がんもどき含め煮 酢の物	豆腐入りハンバーグ しいたけの佃煮 にんじんサラダ	魚のマヨネーズ焼き 南部風炒り煮 ナムル	魚の塩焼き 筑前煮 ねぎ和え	海老チリソース炒め ツナじゃが 和え物	
621kcal   27.0g   3.0g	615kcal   20.5g   3.2g	643kcal   24.8g   3.1g	623kcal   23.1g   2.3g	629kcal   23.3g   2.4g	593kcal   24.7g   2.9g	
13	14	15	16	17	18	
魚の梅煮 じゃがいも味噌炒め おひたし	魚和風ステーキ さつま揚げの煮物 和え物	ひき肉回鍋肉 焼きちくわの甘辛煮 ごま和え	魚南蛮漬け焼き かぼちゃそぼろ煮 きつね和え	豚肉中華風うま煮 厚揚げ甘辛炒め 和え物	じゃがいも炒め物 大根べっこう煮 なめたけ和え	
604kcal   24.3g   3.3g	595kcal   29.3g   2.0g	604kcal   22.2g   3.2g	597kcal   25.3g   2.2g	602kcal   21.1g   3.1g	601kcal   20.1g   2.7g	
20	21	22	23	24	25	
肉詰めピーマン スパゲティナポリタン おひたし	魚塩焼き ごった煮 からし和え	あずきご飯 豚肉しょうゆ炒め 含め煮 和え物	鶏ゴマつけ焼き 和風スパゲティ 梅和え	天ぷら 煮豆 なます	茄子と豚肉味噌炒め ポーク入り卵の花炒り 酢の物	
643kcal   20.1g   2.0g	625kcal   22.0g   3.0g	608kcal   25.8g   3.0g	608kcal   31.1g   2.7g	628kcal   20.8g   2.8g	614kcal   21.3g   2.9g	
27	28	29	30	31		
魚バター焼き 野菜きんぴら 大豆サラダ	はんぺんはさみ焼き 野菜と豚肉の煮物 キャベツ和風もみサラダ	ミートローフ じゃがいも山海煮付け おひたし	チキンチャップ 春雨と玉子ソテー 和え物	魚磯部揚げ 煮物 じゃがいもツナ和え		
600kcal   25.4g   2.6g	645kcal   23.7g   3.2g	616kcal   22.8g   3.4g	604kcal   23.4g   2.6g	644kcal   25.8g   2.6g		
				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。