昼食献立表　令和７年１０月　　デイホーム池尻 5433-2511

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		魚の塩焼き 玉子焼き ごま味噌和え 味噌汁	海老かき揚げ 豆腐のおかか炒め 酢の物 いもの子汁	きじ焼き丼 じゃがいも山海煮付け 味噌汁 ジュース	豚肉きのこの甘酢炒め 野菜と厚揚げの煮物 和え物 味噌汁
		628kcal 25.7g 2.4g	606kcal 23.2g 1.8g	619kcal 21.5g 3.3g	616kcal 22.9g 2.9g
6	7	8	9	10	11
洋風炊き込みご飯 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ 和え物 味噌汁	魚塩焼き スタミナ田楽 おひたし 味噌汁	豚肉ソテーおろし和え 玉子とわかめ炒め 温野菜のマヨネーズソースかけ 味噌汁	鶏つくね 野菜のカニ風味あんかけ さといも海苔まぶし けんちん汁	五目ご飯 魚マヨネーズ焼き 生揚げそぼろあん 和え物 味噌汁	豚肉野菜炒め カボチャ小倉煮 おひたし 味噌汁
608kcal 27.3g 2.7g	611kcal 24.4g 3.3g	609kcal 21.9g 2.5g	607kcal 29.6g 1.3g	608kcal 31.7g 2.7g	655kcal 20.0g 2.4g
13	14	15	16	17	18
海老チリ丼 キャベツ和風もみサラダ いもの子汁 乳酸菌飲料	チキンカツ 切干大根の炒め煮 ごま和え 味噌汁	豚肉からし醤油炒め 玉子焼き 野菜サラダ 味噌汁	ひき肉ハヤシライス 大豆サラダ スープ ジュース	ソース焼きそば さつまいもとツナの煮物 きのこ汁 乳酸菌飲料	肉団子の甘酢あんかけ カボチャのにんにく炒め ねぎ和え 味噌汁
607kcal 26.4g 1.3g	624kcal 25.8g 3.1g	649kcal 21.6g 1.5g	610kcal 22.8g 1.7g	619kcal 22.2g 3.3g	630kcal 20.3g 2.1g
20	21	22	23	24	25
きのこご飯 魚漬け焼き 信田煮 和え物 味噌汁	鶏肉のトマトソースかけ 炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	肉じゃが ちりめん奴 マヨ和え 味噌汁	魚バター醤油焼き きんぴら 白和え けんちん汁	揚げ豆腐甘酢あんかけ 茄子と里芋の煮物 おひたし 味噌汁	魚パン粉焼き きのこ洋風玉子とじ もやし和風サラダ 味噌汁
606kcal 23.8g 3.4g	617kcal 22.0g 2.0g	647kcal 20.1g 2.6g	603kcal 26.0g 1.9g	622kcal 21.5g 2.7g	638kcal 28.6g 2.6g
27	28	29	30	31	
柳川風煮 里芋そぼろ煮 なます 味噌汁	ひじきご飯 魚照り焼き 煮奴の玉子とじ 和え物 豚汁	ドライカレー ツナサラダ スープ ジュース	酢鶏 みたらしカボチャ マヨ和え 味噌汁	そぼろ寿司 厚揚げ五目煮 さつま汁 乳酸菌飲料	
595kcal 21.9g 2.7g	593kcal 31.9g 3.0g	639kcal 21.0g 2.5g	607kcal 23.3g 2.6g	635kcal 23.5g 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。

※ ご飯150g（3単位）を含みます。
※ おやつは、含みません。