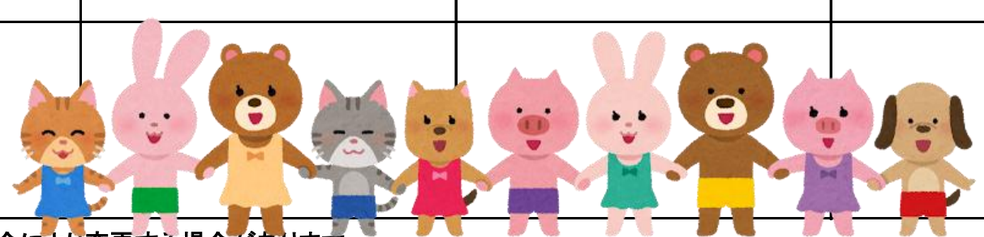
昼食献立表　令和７年７月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ひき肉ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ジュース	しょうがご飯 ねぎツナ玉子焼き 厚揚げ甘辛煮 なます 味噌汁	鶏肉中華ソース なべしぎ 和え物 味噌汁	魚の照り焼き ひじき煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	きのこ入りクリーム煮 大豆やわらか煮 和風もみサラダ けんちん汁
	642kcal 20.2g 1.8g	615kcal 24.8g 2.8g	593kcal 22.6g 3.0g	607kcal 24.1g 3.1g	642kcal 20.6g 2.2g
7	8	9	10	11	12
カレー 野菜サラダ スープ 乳酸菌飲料	茄子と豚肉炒め 冷奴 酢の物 味噌汁	麻婆豆腐 焼き大根 マヨ和え 味噌汁	魚のしょうが焼き かぼちゃの煮物 ごま酢和え 芋の子汁	スタミナ田楽 さつま芋とツナの煮物 梅和え 味噌汁	鶏肉チーズ焼き 切干大根の炒め煮 マヨ和え 味噌汁
606kcal 22.0g 2.9g	607kcal 20.8g 1.9g	601kcal 26.5g 3.0g	605kcal 24.7g 1.8g	607kcal 22.4g 3.1g	617kcal 26.7g 2.3g
14	15	16	17	18	19
八宝菜 里芋の煮物 ナムル 味噌汁	魚の南蛮漬け 豆腐と野菜のチャンプルー 焼き茄子 味噌汁	鶏肉焼肉たれ焼き クリーム煮 マヨ和え 味噌汁	あずきご飯 魚てんぷら さつま揚げの煮物 おひたし 味噌汁	ねぎ豚肉どんぶり 煮奴 味噌汁 ジュース	白身魚のムニエル しぐれ煮 さつまいもマヨサラダ 味噌汁
615kcal 27.2g 2.2g	606kcal 23.1g 2.7g	592kcal 22.7g 2.3g	611kcal 23.9g 3.2g	637kcal 20.6g 3.0g	615kcal 21.5g 2.1g
21	22	23	24	25	26
五目寿司 高野豆腐のそぼろ煮 すまし汁 ジュース	豚肉ねぎソース 茄子と厚揚げ味噌炒め 和え物 けんちん汁	タンドリーチキン 野菜煮込み 豆腐サラダ 味噌汁	魚竜田揚げ 豆腐のおかか炒め からし和え 味噌汁	ジャージャー麺 さつま芋とツナの煮物 味噌汁 乳酸菌飲料	しらすご飯 豚肉みそ煮 きんぴら 酢の物 味噌汁
598kcal 21.6g 2.3g	616kcal 24.4g 2.2g	611kcal 25.6g 2.9g	622kcal 24.2g 3.0g	595kcal 22.2g 3.0g	591kcal 27.3g 3.1g
28	29	30	31		
柳川風煮 野菜の炒め煮 じゃがいも和え物 味噌汁	じゃこと大葉の混ぜご飯 魚和風ステーキ そぼろ煮 和え物 豚汁	鶏肉のトマトソースかけ 煮奴の玉子とじ 和え物 味噌汁	豚肉と野菜のミルクシチュー 野菜ソテー おかか和え 味噌汁		
617kcal 20.3g 3.0g	610kcal 31.7g 2.8g	610kcal 27.6g 2.0g	599kcal 24.9g 3.0g		



※ 献立は、仕入れの都合により変更する場合があります。

日にち

今日の献立

カロリー	たんぱく質	塩分

※ ご飯150g（3単位）を含みます。
※ おやつは、含みません。