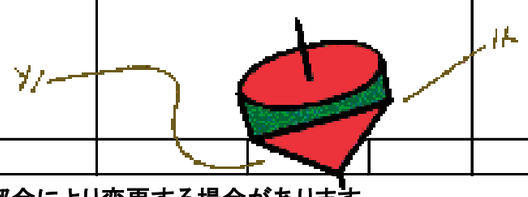
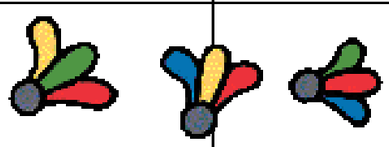
昼食献立表　令和３年１月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				お休み	お休み
4	5	6	7	8	9
魚のチーズ焼き マカロニ炒め ごま和え 味噌汁	八宝菜 含め煮 ナムル わかめスープ	ツナ卵焼き 海老あんかけ お浸し 豚汁	魚つけ焼き けんちん煮 おかか和え 味噌汁	豚肉の甘辛焼き丼 さつまいもきんとん 野菜汁 ヨーグルト	スパゲッティナポリタン サラダ 白菜スープ 乳酸菌飲料
612kcal　32.9g　2.1g	634kcal　37.8g　3.0g	649kcal　29.5g　2.6g	597kcal　33.0g　3.3g	664kcal　24.4g　1.6g	663kcal　21.7g　3.0g
11	12	13	14	15	16
肉豆腐 甘辛煮 甘酢和え 味噌汁	かき揚げ 吉野煮 マヨ和え 野菜汁	チキントマトソース 信田煮 ごま和え 味噌汁	シュウマイ 茄子華風炒め 和え物 味噌汁	白身魚ホワイトソース かぼちゃそぼろ煮 大豆サラダ 野菜汁	ミートローフ 野菜のカニあん なます スープ
601kcal　21.5g　3.1g	640kcal　23.4g　1.7g	603kcal　24.3g　2.7g	635kcal　22.5g　2.8g	671kcal　32.0g　1.8g	625kcal　23.4g　1.8g
18	19	20	21	22	23
魚のパン粉焼き あんかけ豆腐 梅和え のっぺい汁	チキンカレー コールスローサラダ 野菜スープ 乳酸菌飲料	じゃが芋豚ひき肉炒め しいたけの佃煮 ツナ和え 味噌汁	魚有馬煮 温泉卵 里芋和風サラダ 味噌汁	鶏肉の照り焼き丼 さつまいもレモン煮 きのこ汁 乳酸菌飲料	煮魚 茶碗蒸し なます 野菜汁
615kcal　28.4g　2.0g	656kcal　20.6g　3.3g	601kcal　22.2g　3.2g	644kcal　29.9g　2.8g	674kcal　19.2g　1.9g	585kcal　32.4g　1.1g
25	26	27	28	29	30
豚肉のしょうが焼き ふろふき大根 和え物 さつま汁	海老フライ ひじき豆腐 ゆかり和え 味噌汁	魚つけ焼き 里芋海苔まぶし お浸し 味噌汁	焼きうどん 厚焼き卵 さつま汁 ヨーグルト	豚肉じゃが 煮豆 お浸し 味噌汁	蒸し鶏のマヨネーズソース ひじき入り炒り卵 酢の物 味噌汁
603kcal　28.4g　3.7g	614kcal　21.3g　2.3g	622kcal　24.1g　2.8g	605kcal　29.0g　3.8g	601kcal　22.8g　2.4g	627kcal　26.3g　2.1g
				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。