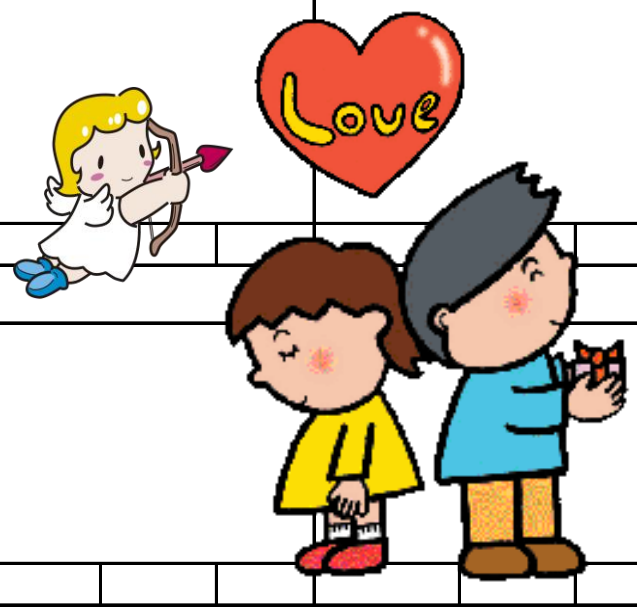
福祉弁当献立表　令和５年２月

デイホーム池尻　　5433-2511

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		豚肉千切り炒め さつま芋レーズン煮 お浸し	魚漬け焼き 茄子そぼろ煮 おかか和え	鶏味噌焼き 豆腐と小松菜のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 里芋のごま和え	筑前煮 煮豆 青菜の和え物
		599kcal 26.7g 2.3g	609kcal 26.7g 3.0g	629kcal 26.8g 1.9g	590kcal 24.3g 2.1g
6	7	8	9	10	11
魚西京漬け焼き じゃがいもきんぴら お浸し	つくね焼き 厚揚げの煮物 白菜サラダ	豚肉のマヨしょうが焼き 小松菜のそぼろ煮 マカロニ和え物	鶏肉香味だれ じゃがいも山海煮付け 和え物	ムロアジのメンチ けんちん炒め 磯辺和え	魚つけ焼き ビーフン炒め なます
620kcal 25.1g 2.5g	606kcal 27.1g 2.9g	606kcal 29.5g 3.1g	588kcal 26.9g 3.1g	611kcal 26.0g 2.2g	618kcal 27.4g 2.6g
13	14	15	16	17	18
海老チリ 卵と豆腐の中華煮 ナムル	魚の洋風照り焼き 大根べっこう煮 里芋海苔まぶし	ねぎツナ卵焼き ピーマンしぐれ煮 かぼちゃサラダ	きのこごはん 魚の塩焼き 凍豆腐の含め煮 梅和え	鶏肉ピカタ 海老入りチャプチェ おかか和え	魚マヨネーズ焼き 五色煮 キャベツの南蛮酢
602kcal 34.3g 3.2g	600kcal 26.4g 2.8g	605kcal 25.8g 2.6g	635kcal 27.9g 3.2g	612kcal 28.6g 2.6g	601kcal 28.1g 2.7g
20	21	22	23	24	25
八宝菜 卵焼き レモン和え	豆腐のきのこあんかけ 千切り煮 蒸し鶏の和え物	魚の甘酢味 かぼちゃ醤油煮 高野豆腐のごま和え	魚有馬煮 ひじきの煮物 お浸し	魚ごま焼き 大根と春雨のピリ辛炒め おかか和え	豚肉のきのこの甘酢炒め きんぴら風煮 もやし辛子和え
596kcal 31.8g 2.8g	616kcal 26.4g 3.1g	615kcal 30.9g 3.0g	603kcal 25.5g 3.1g	636kcal 25.0g 2.6g	601kcal 23.7g 3.2g
27	28				
はんぺんフライ 茄子の炒め物 和え物	天ぷら ごった煮 お浸し				
611kcal 20.9g 3.1g	612kcal 22.7g 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。