

配食献立表 令和2年11月

デイホーム池尻 5433-2511

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
魚南蛮漬け焼き 味噌煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			お休み (文化の日)			魚のマスタードマヨ焼き 炒り煮 なます 漬物 味噌汁 フルーツ			鶏肉パン粉焼き じゃがいもの梅炒め 和風サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ			魚有馬煮 キンピラ 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			きのこご飯 親子焼き ツナ炒め ごま和え 漬物 味噌汁 フルーツ		
613kcal	25.6g	3.0g				615kcal	26.2g	2.2g	654kcal	27.0g	3.0g	623kcal	26.2g	3.1g	635kcal	26.3g	3.1g
9			10			11			12			13			14		
魚和風ステーキ かぼちゃの炒り煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			魚南部焼き 凍豆腐の含め煮 甘酢和え 漬物 味噌汁 フルーツ			豚肉じゃが 豆腐中華和え 炒り煮 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の粕漬け焼き べっこう煮 ごま和え 漬物 きのこ汁 フルーツ			酢豚 さといも海苔まぶし おかか和え 漬物 味噌汁 フルーツ			鶏照り焼き ひじき入り炒り卵 サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ		
628kcal	27.9g	2.0g	602kcal	31.9g	2.8g	606kcal	26.5g	3.4g	615kcal	27.2g	3.0g	632kcal	25.4g	3.2g	655kcal	31.7g	2.5g
16			17			18			19			20			21		
つくね焼き 炒め物 なます 漬物 味噌汁 フルーツ			揚げ豆腐のきのこあん ひじき煮 ごま酢和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚の塩焼き きんぴら 和風サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ			豚肉細切り炒め 信田煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			鶏肉酒蒸し 里芋の煮物 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			魚のチーズ焼き スパゲティナポリタン サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ		
627kcal	23.3g	2.4g	623kcal	19.0g	2.9g	618kcal	25.9g	2.5g	625kcal	27.5g	2.8g	613kcal	22.1g	2.6g	607kcal	29.4g	2.4g
23			24			25			26			27			28		
お休み (勤労感謝の日)			鶏肉レモン焼き なべしぎ しょう油和え 漬物 味噌汁 フルーツ			魚塩焼き 卵の花炒り 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ			豚肉のカレーソテー 甘辛煮 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ			魚天ぷら 甘辛煮 酢の物 漬物 味噌汁 フルーツ			生揚げ味噌炒め 厚焼き卵 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ		
			597kcal	22.2g	2.4g	647kcal	23.5g	2.7g	619kcal	26.3g	3.0g	631kcal	25.6g	1.7g	646kcal	38.0g	3.1g
30																	
はんぺんフライ 炒り煮 和え物 漬物 味噌汁 フルーツ																	
639kcal	22.6g	3.2g															
									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。

※ 容器は繰り返し利用します。大切に取り扱いましょう。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。