

昼食献立表 令和2年4月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土					
						1			2			3			4					
						魚南部焼き キャベツ卵炒め 和え物 さつま汁			豆腐のかば焼き ビーフン炒め 酢の物 味噌汁			桜ご飯 炊き合わせ かき玉汁 ヨーグルト			酢豚 ふき土佐煮 ごま和え 野菜汁					
						590kcal	30.4g	2.6g	611kcal	23.6g	2.8g	573kcal	26.8g	1.3g	613kcal	24.0g	2.0g			
6			7			8			9			10			11					
魚レモン蒸し さつま芋おろし煮 マカロニサラダ 味噌汁			カレー コールスローサラダ スープ くだもの			海老チリ 凍豆腐の含め煮 華風和え けんちん汁			鶏肉フライ風 五目きんぴら しらす和え のっぺい汁			魚の煮付け 炒め物 和え物 実沢山汁			豚肉とほうれん草卵とじ フライド長芋 からし和え 味噌汁					
642kcal	29.1g	2.6g	651kcal	23.3g	2.9g	601kcal	35.8g	2.9g	630kcal	23.6g	1.6g	603kcal	22.7g	2.7g	666kcal	22.2g	2.4g			
13			14			15			16			17			18					
筍ご飯 魚の香味焼き さつま揚げ煮 酢の物 味噌汁			海老かき揚げ かぼちゃのごま煮 マヨ和え けんちん汁			チキンチュー スパゲティサラダ きつね和え 野菜スープ			鶏肉ごまだれ焼き けんちん炒め いんげんサラダ のっぺい汁			豚肉の甘辛焼き丼 野菜炒め 野菜汁 野菜ジュース			魚照り焼き かぶの吉野煮 キャベツのねぎだれ 味噌汁					
644kcal	24.2g	3.2g	595kcal	20.1g	2.2g	661kcal	24.9g	2.3g	660kcal	24.6g	1.6g	606kcal	25.3g	2.0g	637kcal	26.3g	2.7g			
20			21			22			23			24			25					
ソース焼きそば さつま芋サラダ もやしスープ ヨーグルト			はんぺんはさみ揚げ 卵の花炒り ナムル 味噌汁			魚のパン粉焼き 里芋のりまぶし 千草サラダ 味噌汁			かに玉あんかけ風 甘辛煮 茄子ゴマしょうゆかけ 豚汁			あずきご飯 魚黄身焼き さつま芋レモン煮 豆腐中華和え きのこ汁			豚肉の辛味噌炒め じゃこピーマン マヨネーズ和え 味噌汁					
610kcal	22.0g	2.9g	659kcal	25.4g	3.2g	644kcal	20.9g	2.2g	615kcal	22.8g	3.0g	609kcal	29.8g	2.9g	602kcal	28.9g	2.8g			
27			28			29			30											
魚の山椒マヨ焼き ごま辛煮 酢の物 味噌汁			豚肉のごま風味焼き 青梗菜のカニあん 里芋のポテトサラダ きのこ汁			中華丼 じゃがいも土佐煮 スープ 乳酸菌飲料			チキンマスタード焼き 豆腐のおかか炒め キャベツのねぎだれ 味噌汁											
647kcal	28.2g	2.5g	620kcal	23.7g	2.9g	668kcal	24.1g	2.5g	681kcal	27.8g	2.7g									
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。