


# 昼食献立表 令和5年6月

# 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									ひき肉と豆腐のニラ炒め 茄子と里芋の煮物 ごま酢和え 味噌汁			親子丼 煮物 野菜汁 野菜ジュース			豚肉細切り炒め じゃがいもゴマ煮 和え物 けんちん汁		
									610kcal 28.7g 2.4g			625kcal 29.1g 2.1g			596kcal 27.5g 1.9g		
5			6			7			8			9			10		
あずきご飯 筑前煮 厚焼き玉子 薬味浸し 豆腐汁			海老かき揚げ 茄子そぼろ煮 じゃがいもとブロッコリーのサラダ 味噌汁			豚肉のマヨしょうが焼き ひじき五目煮 なます 実沢山汁			魚の塩焼き 青菜とさつま揚げ煮物 おろし和え 味噌汁			蒸し鶏のタルタルソース 炒り豆腐 酢みそ和え 味噌汁			はんぺん玉子とじ 高野豆腐のそぼろ煮 マヨ和え 野菜汁		
599kcal 28.9g 2.8g			594kcal 22.4g 3.0g			606kcal 22.0g 2.8g			610kcal 26.9g 2.7g			632kcal 31.9g 2.7g			608kcal 31.1g 2.9g		
12			13			14			15			16			17		
豚ひき肉詰めピーマン くず煮 スパゲティサラダ 味噌汁			クリームシチュー ツナ入り和風サラダ 煮豆 コンソメスープ			八宝菜 ちくわ生姜煮 ナムル 味噌汁			魚のレモン風味焼き 玉子と豆腐の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁			そぼろ寿司 野菜と鶏肉の煮物 いもの子汁 ヨーグルト			豚肉トマト煮 ピーマン人参きんぴら 野菜サラダ 味噌汁		
630kcal 22.7g 2.4g			600kcal 26.3g 1.3g			599kcal 34.4g 3.3g			605kcal 30.0g 3.0g			605kcal 26.4g 1.5g			609kcal 27.6g 3.0g		
19			20			21			22			23			24		
魚の甘辛照り焼き 玉子焼き さつまいものサラダ 味噌汁			鶏肉マヨネーズ焼き 青菜のカニあんかけ 人参サラダ 味噌汁			キーマカレー ひじきサラダ スープ 野菜ジュース			つくね がんもどき含め煮 おひたし さつま汁			麻婆茄子 かぼちゃ小倉煮 きゃべつと豚肉ゆで和え 味噌汁			白身魚ムニエル 豆腐のおかか炒め ナムル 味噌汁		
613kcal 29.2g 2.9g			606kcal 22.1g 2.1g			648kcal 23.3g 2.8g			618kcal 31.2g 2.6g			595kcal 23.8g 2.6g			598kcal 26.5g 2.2g		
26			27			28			29			30					
ジャージャー麺 じゃがいもツナマスタード和え 豚肉のコンソメスープ ヨーグルト			タンドリーチキン 豆腐と小松菜のチャンプルー おかか和え 実沢山汁			魚カレーソース きんぴら 磯辺和え 味噌汁			厚揚げの肉詰め煮 里芋のくずあんかけ 土佐和え 味噌汁			肉団子甘酢あんかけ じゃこ煮 マヨネーズ和え けんちん汁					
593kcal 25.0g 2.4g			592kcal 28.0g 1.7g			607kcal 29.6g 2.0g			611kcal 25.5g 2.8g			621kcal 26.6g 2.2g					
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。

※ ご飯150g(3単位)を含みます。  
※ おやつは、含みません。