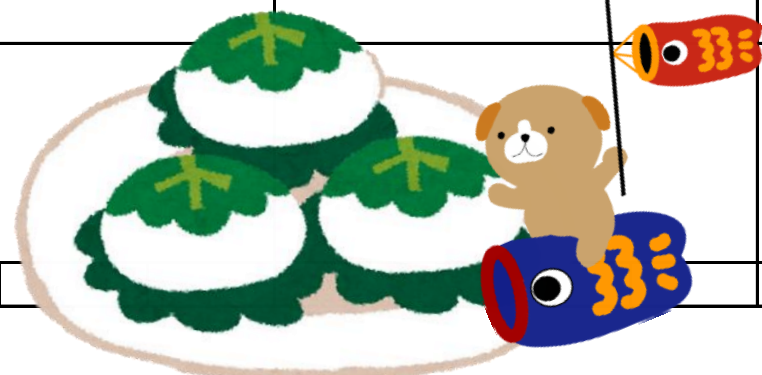


昼食献立表 平成30年5月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	魚の辛味噌焼き 大根の炒め煮 白和え さつま汁	ひじきごはん ポークチャップ なると煮 酢の物 味噌汁	中華丼 じゃがいも山海煮付け 中華スープ	カレーチキン丼 ほうれん草のお浸し そうめん汁 ヨーグルト	ハヤシライス 海草サラダ 野菜スープ
	583kcal 28.1g 3.2g	609kcal 28.2g 4.1g	579kcal 26.9g 4.3g	608kcal 22.7g 1.5g	589kcal 13.2g 3.3g
7	8	9	10	11	12
魚と野菜南蛮漬 じゃが芋とブロッコリーのサラダ 生姜和え 味噌汁	酢豚 卵とじ 中華和え 中華スープ	ビビンパ 大根の炒め煮 ささみのスープ ヨーグルト	魚の蒸し焼き 筍とうどの炒め きつね和え かき玉汁	ベーコンと椎茸のトマトソース フルーツサラダ コンソメスープ	鶏肉ごまだれ焼き ポーク入り卵の花炒り 長いも短冊 豆腐の五目汁
637kcal 27.8g 3.1g	661kcal 28.4g 3.8g	573kcal 25.8g 1.9g	542kcal 27.4g 2.0g	634kcal 19.7g 3.3g	592kcal 24.1g 2.1g
14	15	16	17	18	19
豆腐のかば焼き たけのこと豚肉煮物 くるみ和え にらたま汁	チキンカツ しいたけの佃煮 れんこんのたらこ和え かぶのスープ	魚の照り焼き 茶碗蒸し ごま和え 吸物	しゅうまい 彩りきんぴら 厚揚げ甘辛煮 中華スープ	そぼろ寿司 さつま芋の和えマヨ 野菜汁 ヨーグルト	クリームシチュー(鶏) シーフードサラダ 野菜ソテー コンソメスープ
635kcal 24.7g 2.7g	613kcal 23.6g 2.8g	635kcal 30.4g 3.0g	613kcal 25.1g 2.2g	597kcal 15.3g 1.2g	688kcal 25.8g 2.3g
21	22	23	24	25	26
魚のパン粉焼き 千切り煮 ブロッコリーとねぎの和え物 すまし汁	豚ひき肉コロッケ たけのこ塩きんぴら ほうれん草のお浸し 味噌汁	ドライカレー コールスローサラダ 野菜スープ 乳酸菌飲料	魚のソテー マカロニ炒め 里芋のごま和え けんちん汁	鶏肉のレモン焼き けんちん炒め マヨネーズ和え 野菜スープ	魚の有馬煮 ひじき入り炒り卵 ほうれん草の薬味浸し 味噌汁
692kcal 25.9g 2.1g	601kcal 16.5g 1.5g	661kcal 21.4g 1.6g	620kcal 31.1g 1.8g	638kcal 26.6g 2.5g	612kcal 29.0g 2.6g
28	29	30	31	日にち	
麻婆なす 煮奴 炒り卵和え スープ	ソース焼きそば さつま芋のわさびマヨサラダ かき卵スープ ヨーグルト	茹豚ねぎソース じゃがいも味噌炒め 和え物 すまし汁	魚の甘酢あん 煮物 華風和え にらたま汁	今日の献立	
564kcal 21.6g 2.7g	611kcal 22.8g 2.8g	612kcal 29.6g 2.4g	600kcal 29.5g 2.4g	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。