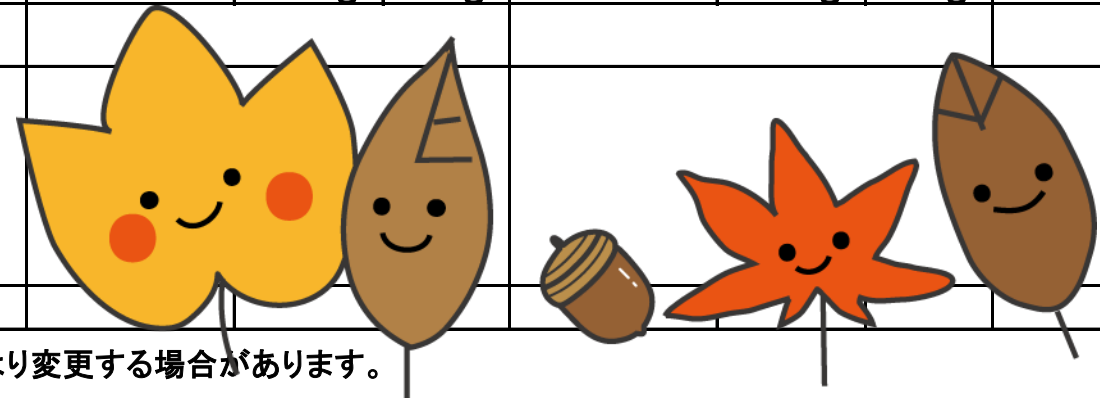


昼食献立表 平成30年10月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
1			2			3			4			5			6		
きのこご飯 鶏しそ味噌焼き おひたし 梅干のスープ 野菜ジュース			魚のアーモンド焼き 野菜の煮物 さつま芋のわさびマヨ和え 味噌汁			かに玉あんかけ チャブチエ風 おひたし ささ身のスープ			麻婆豆腐 長芋短冊 くるみ和え かき卵スープ			中華丼 里芋のゴマ和え 味噌汁 ヨーグルト			鶏ひき肉団子炒りスープ じゃこピーマン 胡瓜とワカメの酢の物 実沢山汁		
580kcal	25.2g	2.8g	660kcal	29.1g	2.4g	600kcal	26.4g	2.7g	599kcal	25.5g	3.6g	624kcal	29.8g	3.6g	608kcal	23.3g	3.4g
8			9			10			11			12			13		
ドライカレー ミモザサラダ コンソメスープ			かぼちゃ入りつくね しぐれ煮 和え物 味噌汁			ちらし寿司 大根煮物 すまし汁 ヨーグルト			豆腐入りハンバーグ スパゲティナポリタン レモン和え スープ			魚の照り焼き ひじき五目煮 ごま酢和え 豚汁			鶏肉パン粉焼き きのこのマヨ炒め 炒り卵和え 味噌汁		
701kcal	21.3g	3.7g	612kcal	25.2g	1.8g	623kcal	25.8g	2.7g	617kcal	23.3g	2.8g	660kcal	28.8g	2.8g	596kcal	24.0g	2.8g
15			16			17			18			19			20		
チキンカツ ポテトソティ コールスローサラダ スープ			魚の香り味噌焼き そぼろ煮 おひたし きのこ汁			焼きうどん ピカタ けんちん汁 フルーツポンチ			豚肉のごま風味焼き ポテトサラダ ナムル 味噌汁			親子丼 青菜の和え物 実沢山汁 乳酸菌飲料			魚つけ焼き 炒め物 くるみ和え ごまスープ		
626kcal	26.1g	1.4g	660kcal	28.1g	3.4g	581kcal	26.2g	3.4g	648kcal	23.7g	2.5g	595kcal	26.5g	2.4g	599kcal	29.1g	3.6g
22			23			24			25			26			27		
チャーハン チンゲン菜クリーム煮 コンソメスープ フルーツヨーグルト			フライドチキン 煮物 酢の物 味噌汁			ハヤシライス 洋風煮 かき卵スープ			魚の煮付け 茶碗蒸し おひたし しょうが豚汁 乳酸菌飲料			スパゲティナポリタン シーフードサラダ 白菜スープ			魚紅葉焼き 田楽 さつま芋レモン煮 味噌汁		
602kcal	17.5g	2.5g	612kcal	22.8g	2.1g	662kcal	21.9g	3.5g	626kcal	31.2g	2.8g	681kcal	22.3g	2.8g	620kcal	26.1g	5.0g
29			30			31											
豚肉のマヨしょうが焼き 炒め煮 磯辺和え 芋の子汁			魚の味噌煮 じゃこ煮 白菜梅じそ和え 味噌汁			豚肉と野菜のチャンプルー さつま揚げ煮 かぼちゃサラダ スープ											
611kcal	28.8g	2.6g	622kcal	25.5g	4.0g	619kcal	26.0g	1.3g									
												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。