

昼食献立表 令和3年5月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
															1		
															クリームシチュー きのこソテー ごまサラダ スープ		
															666kcal 22.7g 0.8g		
3			4			5			6			7			8		
そぼろ寿司 じゃがいも山海煮付け 豆腐汁 ヨーグルト			親子丼 大根旨煮 味噌汁 野菜ジュース			ハヤシライス 海藻サラダ スープ くだもの			魚のマスタード焼き 茄子の利休煮 おかか和え けんちん汁			中華丼 ナムル スープ ヤクルト			魚しょうゆ焼き かぼちゃのゴマ煮 和え物 豚汁		
577kcal 20.5g 2.4g			630kcal 26.6g 2.7g			618kcal 20.5g 2.8g			632kcal 31.5g 2.6g			595kcal 31.5g 1.5g			635kcal 26.7g 2.7g		
10			11			12			13			14			15		
豚肉のこってり炒め 厚焼き卵 和え物 味噌汁			春の香りご飯 魚の味噌照り焼き 煮物 なます きのこ汁			つくね焼き 炒め煮 さつま芋のおろし和え 味噌汁			五目炒飯 はんぺん磯辺焼き にんじんサラダ スープ			蒸し魚あんかけ 大根べっこう煮 和え物 けんちん汁			揚げ豆腐甘酢あんかけ しぐれ煮 ゆかり和え 味噌汁		
600kcal 25.9g 2.8g			602kcal 32.6g 3.0g			611kcal 25.5g 2.5g			632kcal 24.5g 2.8g			593kcal 28.3g 2.8g			666kcal 26.9g 2.6g		
17			18			19			20			21			22		
鶏肉ピカタ カレー炒め かぼちゃサラダ さつま汁			魚有馬煮 含め煮 ポテトサラダ 味噌汁			かに玉あんかけ 豚肉入りきんぴら ごま和え 実沢山汁			魚のフライ スパゲティナポリタン ナムル 味噌汁			豚肉どんぶり 五目煮 のっぺい汁 ヨーグルト			鶏ひき肉づめ きんぴら おかか和え 味噌汁		
663kcal 27.5g 2.2g			610kcal 23.7g 2.8g			612kcal 20.6g 2.6g			620kcal 25.9g 1.8g			666kcal 37.6g 2.9g			593kcal 23.5g 0.9g		
24			25			26			27			28			29		
ソース焼きそば さつま芋レーズン煮 スープ ジョア			鶏天 里芋の煮物 白和え 味噌汁			魚の香り味噌焼き 煮物 お浸し 味噌汁			酢豚 卵と豆腐の炒め物 和え物 味噌汁			カレーライス コールスローサラダ スープ ヨーグルト			肉団子甘酢あんかけ じゃこ炒め 磯和え けんちん汁		
604kcal 22.0g 2.6g			591kcal 28.9g 2.4g			613kcal 20.8g 3.3g			682kcal 37.6g 3.5g			617kcal 19.3g 2.9g			651kcal 26.7g 2.1g		
31															日にち		
ちらし寿司 煮物 お吸い物 くだもの															今日の献立		
619kcal 28.4g 2.0g															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。