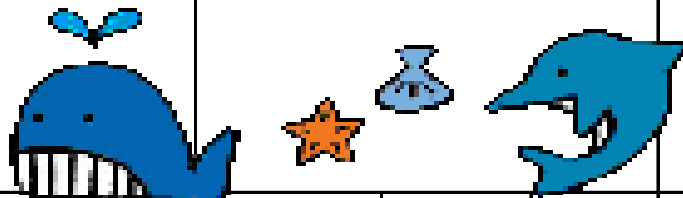
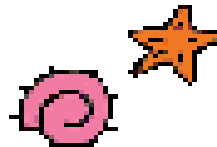


昼食献立表

令和2年7月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						松風焼き 切干大根の炒め煮 ごま和え 味噌汁			魚の塩焼き 茶碗蒸し 和風サラダ 豚汁			ハヤシライス 海草サラダ スープ 野菜ジュース			鶏肉甘酢あん ひじき豆腐 和え物 のっぺい汁		
						597kcal	25.5g	3.6g	622kcal	34.6g	2.4g	637kcal	16.8g	2.6g	621kcal	24.0g	2.2g
6			7			8			9			10			11		
魚ムニエル さつま揚げ煮 にんじん白和えくるみ風味 野菜汁			チキンシチュー じゃこ炒め コールスローサラダ わかめスープ			ツナピラフ 炊き合わせ ごま和え 野菜汁			親子煮 五目きんぴら かぼちゃ煮 味噌汁			白身魚のソテー じゃがいも山海煮漬け なます さつま汁			揚げ出し豆腐 鶏肉と野菜の煮物 マヨネーズ和え 味噌汁		
606kcal	29.5g	1.9g	659kcal	22.2g	2.5g	592kcal	21.4g	2.7g	610kcal	25.1g	3.0g	605kcal	30.6g	2.7g	679kcal	22.3g	2.6g
13			14			15			16			17			18		
ソース焼きそば しらす入り卵焼き スープ ヨーグルト			かぼちゃ入りつくね 炒め煮 マカロニ和え物 野菜汁			柳川風煮 じゃがいもゴマ煮 ひじきサラダ 味噌汁			魚ムニエル ポーク入り卵の花炒り お浸し 味噌汁			麻婆茄子丼 くるみ和え 芋の子汁 ヤクルト			パンバンジー ピーマンのごま油炒め 豆腐中華和え 野菜汁		
600kcal	29.0g	2.9g	601kcal	26.7g	2.4g	640kcal	22.8g	3.1g	604kcal	25.6g	3.1g	694kcal	26.2g	1.8g	613kcal	28.7g	2.3g
20			21			22			23			24			25		
豚ひき肉づめピーマン 野菜卵とじ 酢の物 けんちん汁			魚の煮付け 和風スパゲティ からし和え 味噌汁			ナスと豚肉みそ炒め さといも海苔まぶし 和え物 さつま汁			カレーライス コールスローサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト			中華丼 はんぺんはさみ焼き きのこ汁 乳酸菌飲料			魚レモン蒸し ピーマンしぐれ煮 かぼちゃサラダ けんちん汁		
651kcal	27.5g	2.0g	631kcal	26.6g	3.0g	608kcal	23.1g	2.5g	619kcal	17.6g	2.6g	640kcal	30.7g	3.5g	602kcal	32.9g	1.2g
27			28			29			30			31					
ポークチャップ きのこのマヨ炒め なます すまし汁			魚ピカタ味噌マヨネーズ ラトウユ 和え物 味噌汁			鶏肉とナス煮物 きんぴら風煮 お浸し 豚汁			スパニッシュオムレツ 玉ねぎデミグラス煮 スパゲティサラダ 味噌汁			酢豚 野菜の煮物 和え物 味噌汁					
614kcal	21.2g	2.4g	620kcal	28.1g	3.4g	645kcal	23.7g	3.2g	622kcal	20.0g	2.5g	685kcal	26.6g	3.0g			
												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。