

# 昼食献立表 令和4年5月

# 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
ポークソテーオニソースかけ さつまいも山煮 酢の物 味噌汁			三色丼 じゃがいも山煮付け けんちん汁 ヨーグルト			カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ くだもの			春の香りごはん 魚の塩焼き ちくわの天ぷら 青菜の切りごま和え 芋の子汁			和風シチュー じゃこ炒め 酢の物 コンソメスープ			魚の香味焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きんぴらサラダ 実沢山汁		
609kcal	27.0g	2.2g	606kcal	27.1g	2.8g	697kcal	21.5g	2.8g	601kcal	32.6g	1.8g	595kcal	24.8g	2.8g	613kcal	27.8g	2.6g
9			10			11			12			13			14		
鶏肉のみぞれソース 中華風冷奴 お浸し 豚汁			ドリア 和風サラダ スープ 乳酸菌飲料			えび玉 チキンサラダ 煮豆 野菜汁			鮭としょうがの混ぜごはん かぼちゃの肉じゃが風 和風もみサラダ 芋の子汁			魚の味噌煮 大根べっこう煮 レモン和え 味噌汁			豆腐のそぼろあん さつまいもとツナの煮物 ナムル 味噌汁		
619kcal	27.3g	2.5g	651kcal	26.6g	1.7g	604kcal	30.9g	1.4g	602kcal	26.4g	1.2g	618kcal	24.4g	2.7g	607kcal	21.2g	2.6g
16			17			18			19			20			21		
豚肉のおろし煮 マカロニ炒め ナムル 豆腐汁			海老かき揚げ 炒り煮 和え物 実沢山汁			厚揚げ野菜炒め じゃが芋ミルク煮 華風和え さつま汁			魚チーズ焼き 豚肉入りきんぴら しらす和え 味噌汁			焼うどん ねぎツナ卵焼き けんちん汁 ヨーグルト			鶏唐揚げ かぼちゃのごま煮 みぞれ和え 味噌汁		
603kcal	27.1g	1.9g	600kcal	24.8g	2.7g	611kcal	21.9g	2.9g	603kcal	30.8g	2.8g	595kcal	32.1g	2.5g	601kcal	22.7g	2.6g
23			24			25			26			27			28		
魚バター焼き 豆腐のおかか炒め マスタードサラダ 味噌汁			麻婆豆腐 焼きナス お浸し けんちん汁			煮魚 茶碗蒸し 青菜サラダ 味噌汁			シュウマイ ビーフン炒め 人参ごまマヨ和え 味噌汁			豚玉のどんぶり 和風コールスロー 味噌汁 乳酸菌飲料			鶏肉ちり酢ひたし かぼちゃの小倉煮 からし和え すまし汁		
600kcal	32.0g	1.9g	622kcal	24.2g	1.9g	629kcal	34.1g	2.8g	600kcal	22.5g	2.6g	595kcal	25.2g	1.8g	644kcal	25.3g	2.6g
30			31														
鶏肉の照り焼き野菜丼 煮物 野菜汁 乳酸菌飲料			豚肉きのこの甘酢炒め 吉野煮 和え物 味噌汁														
633kcal	24.6g	1.5g	606kcal	30.5g	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。