

昼食献立表 令和2年1月

小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
						1			2			3			4		
						お休み			お休み			お休み			シーフードカレー ひじきサラダ コンソメスープ ヨーグルト		
															680kcal 18.6g 2.4g		
6			7			8			9			10			11		
エビ玉甘酢あんかけ けんちん煮 和え物 味噌汁			野菜天ぷら くるみ和え 和え物 かき玉汁			ちらし寿司 鶏肉とナス煮物 お吸い物 ヨーグルト			魚チーズ焼き 大根ひき肉炒め くるみ和え 味噌汁			豚丼 カボチャの海老そばろあん お浸し 野菜汁 乳酸菌飲料			スパゲティナポリタン サラダ スープ オレンジジュース		
615kcal 31.5g 3.3g			654kcal 23.8g 2.4g			619kcal 29.1g 2.1g			602kcal 31.4g 3.2g			640kcal 25.6g 2.9g			626kcal 18.0g 2.1g		
13			14			15			16			17			18		
チャーハン ツナ入り和風サラダ 野菜スープ ヨーグルト			魚味噌焼き 白菜ひき肉煮 和え物 けんちん汁			蒸し鶏のマヨネーズソース 玉ねぎデミグラス煮 からし酢 味噌汁			肉豆腐 じゃこピーマン ゆかり和え 味噌汁			エビ玉丼 かぼちゃ小倉煮 味噌汁 ヨーグルト			魚のフライ 青菜とエビ炒め マカロニサラダ きのこ汁		
584kcal 20.6g 2.6g			613kcal 32.2g 1.6g			600kcal 22.0g 2.3g			614kcal 20.6g 2.7g			601kcal 27.5g 2.8g			660kcal 30.0g 2.1g		
20			21			22			23			24			25		
肉団子甘酢あんかけ 春雨と卵ソテー ナムル 味噌汁			白身魚の和風ムニエル 煮物 お浸し 豚汁			鶏肉ストロガノフ風 ピーマンのごま油炒め きのこサラダ 味噌汁			とんかつ 千切り煮 おかか和え 味噌汁			野菜入りミートローフ かぼちゃレモン煮 マヨ和え 味噌汁			魚バター焼き じゃがいも味噌炒め サラダ すまし汁		
643kcal 24.5g 2.4g			614kcal 30.9g 3.1g			606kcal 19.4g 1.8g			632kcal 28.2g 3.0g			629kcal 23.4g 2.4g			610kcal 31.0g 1.4g		
27			28			29			30			31					
鶏肉パン粉焼き カレー炒め 温泉卵しょうがあん 味噌汁			五目あんかけ焼きそば 凍豆腐の含め煮 甘酢和え 味噌汁			ぶり大根 サラダ 煮豆 味噌汁			回鍋肉 焼き大根 ごま和え 味噌汁			ハヤシライス シーフードサラダ 白菜スープ 乳酸菌飲料					
616kcal 27.4g 2.8g			609kcal 25.8g 2.9g			650kcal 26.2g 2.1g			635kcal 19.7g 3.0g			662kcal 20.6g 2.6g					
															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。