

昼食献立表 令和3年10月 小規模多機能ホーム三宿5787-8753

月			火			水			木			金			土					
												1			2					
												そばろ寿司 里芋と鶏肉の煮物 実沢山汁 ジョア			豚肉の柳川煮 なす田楽 大根とツナのサラダ さつま汁					
												598kcal 23.6g 2.2g			597kcal 26.1g 2.9g					
4			5			6			7			8			9					
鶏肉パン粉焼き さつま揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁			きのこご飯 魚の照り焼き 大根と豚肉炒め なめたけ和え 味噌汁			豚肉の甘辛焼き 焼き茄子のツナマヨネーズがけ ナムル 実沢山汁			松風焼き けんちん炒め 和え物 さつま汁			チキンシチュー 野菜炒り煮 コールスローサラダ スープ			きのこ入り回鍋肉 じゃこ煮 からし和え 味噌汁					
654kcal 24.6g 2.9g			607kcal 29.1g 3.2g			593kcal 26.8g 2.2g			603kcal 28.8g 3.0g			623kcal 22.1g 1.9g			620kcal 25.3g 3.3g					
11			12			13			14			15			16					
チャーハン 煮物 梅和え スープ			シュウマイ なす華風炒め マヨネーズ和え 味噌汁			魚と野菜の甘酢炒め しいたけの佃煮 豆腐中華和え 野菜汁			鶏肉にらピカタ チャプチェ ごまサラダ 味噌汁			きのこカレー チキンサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト			魚のマスタードマヨ焼き 煮物 和え物 けんちん汁					
592kcal 25.1g 2.0g			606kcal 23.5g 2.9g			604kcal 27.3g 3.3g			635kcal 33.7g 2.8g			622kcal 26.6g 2.8g			635kcal 33.1g 1.6g					
18			19			20			21			22			23					
肉団子パイン煮 ビーフン炒め さつま芋のマヨサラダ 味噌汁			魚のフライ 青菜のそばろ煮 梅肉和え 豚汁			じゃが芋豚ひき肉コチジャン炒め けんちん煮 トマトの酢の物 きのこ汁			ハヤシライス 海草サラダ 豆腐のスープ 野菜ジュース			魚の塩焼き かき揚げ ナムル 芋の子汁			炒り鶏 温泉卵 マヨネーズ和え 豆腐汁					
647kcal 20.2g 2.3g			604kcal 31.0g 2.1g			607kcal 26.9g 2.6g			611kcal 23.7g 3.1g			582kcal 25.7g 2.0g			605kcal 25.8g 2.2g					
25			26			27			28			29			30					
五目あんかけ焼きそば さつまいもレモン煮 わかめスープ ヨーグルト			魚しょうゆ焼き かぼちゃの肉じゃが風 ごま酢和え 実沢山汁			ひき肉と豆腐のにら炒め 茄子の利休煮 ナムル さつま汁			魚の中華風天ぷら 白菜の信田煮 和風サラダ 味噌汁			蒸し鶏のタルタルソース ピーマンしぐれ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁			豚ロースしょうゆ煮 きのこパプリカのソテー 大豆サラダ 味噌汁					
602kcal 25.1g 1.6g			607kcal 28.4g 2.6g			627kcal 29.2g 2.0g			589kcal 24.3g 2.4g			606kcal 26.8g 2.4g			642kcal 27.3g 2.6g					
												<p style="text-align: center;">日にち</p> <p style="text-align: center;">今日の献立</p>								
												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。