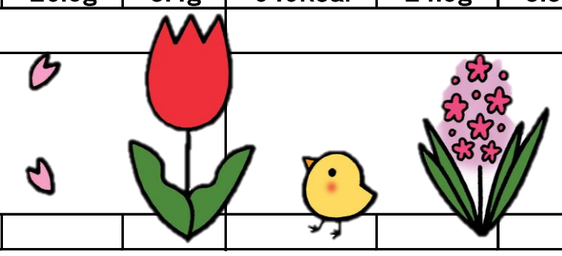
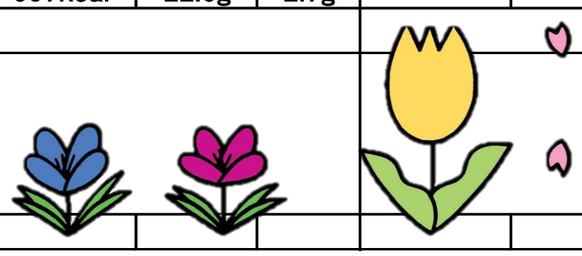
昼食献立表　令和３年３月　　小規模多機能ホーム三宿5787-8753

月			火			水			木			金			土		
1			2			3			4			5			6		
鶏照り焼き 若竹煮 からし和え 芋の子汁			麻婆豆腐 里芋海苔まぶし 和え物 味噌汁			ちらし寿司 炊き合わせ 野菜汁 ヨーグルト			魚のおろし煮 かぼちゃ小倉煮 おかか和え のっぺい汁			きじ焼き丼 にんじん白和え 実沢山汁 ヤクルト			オムレツ風 煮物 ナムル 豆腐汁		
625kcal	26.9g	2.2g	606kcal	26.9g	3.2g	616kcal	30.8g	2.6g	598kcal	26.0g	1.5g	638kcal	26.8g	2.2g	603kcal	27.5g	1.3g
8			9			10			11			12			13		
松風焼き けんちん炒め 長いも短冊 野菜汁			魚照り焼き 肉じゃが からし和え 味噌汁			八宝菜 甘辛煮 和え物 味噌汁			鶏肉のマスタード焼き スパゲティナポリタン コールスローサラダ 味噌汁			ミートローフ 煮物 和え物 味噌汁			豚肉のこってり炒め じゃこ煮 ごま和え 味噌汁		
611kcal	28.1g	3.0g	598kcal	35.3g	3.3g	613kcal	23.2g	3.9g	606kcal	20.8g	1.8g	647kcal	25.2g	2.5g	641kcal	22.8g	2.8g
15			16			17			18			19			20		
ミートソーススパゲティ 和風サラダ スープ ヨーグルト			煮魚 煮物 土佐和え 野菜汁			おでん マカロニ和え物 お浸し きのこ汁			かき揚げ さつま芋レモン煮 ごま和え 実沢山汁			えび玉丼 厚揚げ甘辛炒め けんちん汁 乳酸菌飲料			韓国風肉じゃが 焼き豆腐含め煮 ごま和え 味噌汁		
634kcal	22.8g	1.4g	617kcal	29.0g	2.8g	612kcal	29.3g	4.3g	616kcal	18.7g	2.0g	660kcal	32.4g	1.9g	608kcal	24.8g	2.5g
22			23			24			25			26			27		
魚レモン蒸し 温泉卵 ポテトサラダ さつま汁			チキンカツ 甘辛煮 和え物 けんちん汁			豚肉しょうが焼き 焼き茄子 お浸し 味噌汁			白身魚ホワイトソース 煮物 サラダ 野菜汁			カレーライス オーロラサラダ 野菜スープ 乳酸菌飲料			魚バター焼き ビーフン炒め 和え物 味噌汁		
617kcal	32.7g	2.1g	674kcal	33.4g	2.6g	634kcal	23.6g	2.7g	615kcal	30.1g	1.7g	687kcal	17.3g	2.9g	672kcal	29.8g	2.2g
29			30			31											
ひき肉回鍋肉 焼き大根 ごま酢和え 味噌汁			田楽 卵の炒め物 からし和え 豚汁			鶏肉のみぞれソース 里芋とわかめ鳴門煮 マヨ和え 野菜汁											
612kcal	26.0g	3.4g	649kcal	24.5g	3.3g	607kcal	22.6g	2.7g									





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。