

昼食献立表 令和4年12月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									松風焼き ごまマヨ炒め きつね和え 味噌汁			あんかけ焼きそば 煮奴の卵とじ 野菜汁 ヨーグルト			白身魚ホワイトソース 五色煮 かぼちゃサラダ 味噌汁		
									594kcal 29.6g 2.8g			600kcal 33.2g 2.3g			605kcal 27.3g 2.5g		
5			6			7			8			9			10		
豚肉細切り炒め ニンジン白和え 酢の物 芋の子汁			きのこクリームドリア じゃこ炒め 和え物 味噌汁			魚西京漬け焼き 炊き合わせ じゃがいもツナマスタード和え 味噌汁			チキンマスタード焼き きのこの当座煮 小松菜おかか和え 実沢山汁			麻婆大根 野菜いろいろ五目煮 マッシュかぼちゃ 味噌汁			豆腐と茄子の揚げだし 白菜の煮物 マカロニ和え物 味噌汁		
606kcal 27.5g 1.0g			602kcal 22.7g 3.3g			620kcal 29.3g 3.1g			608kcal 25.2g 2.7g			593kcal 23.1g 2.8g			598kcal 21.7g 3.0g		
12			13			14			15			16			17		
さつま芋ごはん 炒り鶏 きんぴら 梅肉和え 豚汁			豚肉きのこの甘酢炒め 大根旨煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁			華風卵焼き チンゲン菜炒め煮 かぼちゃサラダ 芋の子汁			魚有馬煮 さつま芋おろし煮 お浸し 味噌汁			チキンカレー ツナ入り和風サラダ 白菜スープ ヨーグルト			おでん 煮豆 オーロラサラダ 味噌汁		
594kcal 20.7g 3.3g			602kcal 25.1g 3.0g			601kcal 25.4g 1.9g			600kcal 27.4g 3.0g			636kcal 23.5g 3.2g			630kcal 26.4g 3.3g		
19			20			21			22			23			24		
魚野菜あんかけ 野菜の煮物 チンゲン菜中華和え 味噌汁			鶏ぶつ照り煮 野菜炒め 春雨の酢の物 実沢山汁			豚肉と白菜のすき煮 白滝のきんぴら 青菜ゴマしょうゆ けんちん汁			豆腐のネギ味噌チーズ焼き かぼちゃ小倉煮 白菜のごま和え 味噌汁			じゃが芋豚ひきコチジャン炒め 焼き茄子 ピーマンおかか和え 味噌汁			海老クリームライス シーザーサラダ イタリアンスープ ヨーグルト		
601kcal 25.7g 3.2g			590kcal 25.1g 2.8g			614kcal 25.4g 2.1g			611kcal 22.6g 2.4g			608kcal 21.8g 2.5g			601kcal 25.9g 1.7g		
26			27			28			29			30			31		
スパゲティナポリタン 大根とツナのサラダ スープ			かに玉あんかけ 細切り昆布 人参ごまマヨ和え けんちん汁			魚のパン粉焼き チンゲン菜クリーム煮 ゆかり和え 味噌汁			お楽しみメニュー			お楽しみメニュー			お楽しみメニュー		
638kcal 21.0g 2.0g			610kcal 21.0g 2.1g			630kcal 23.3g 2.2g											
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。