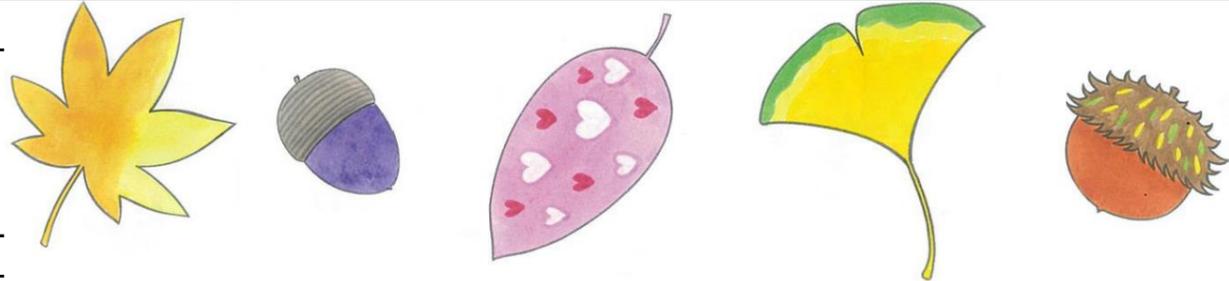


昼食献立表 令和元年11月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

月			火			水			木			金			土				
												1			2				
												きのこカレー 海草サラダ キャベツのスープ ヨーグルト			魚の照り焼き さつま揚げ煮 甘酢和え 実沢山汁				
												608kcal 19.0g 2.9g			632kcal 31.8g 2.9g				
4			5			6			7			8			9				
豚丼 炒り煮 きのこ汁 乳酸菌飲料			豆腐の五目あんかけ じゃがいも山海煮付け 和え物 野菜汁			魚の粕漬け焼き 白菜ひき肉煮 お浸し 豚汁			豚肉みそ炒め 里芋の白煮 お浸し かき玉汁			鶏唐揚げ みそ炒り煮 和え物 味噌汁			魚ムニエルきのこソース 千切り煮 海草サラダ コンソメスープ				
638kcal 21.4g 2.6g			635kcal 22.3g 2.7g			648kcal 31.4g 2.7g			604kcal 26.7g 2.5g			672kcal 20.6g 1.8g			611kcal 25.9g 2.6g				
11			12			13			14			15			16				
チキンチュー 煮浸し いんげんサラダ 豆腐のスープ			魚漬け焼き 大根そぼろあん 酢の物 味噌汁			豚ひき肉重ね焼き ポテト油炒め みぞれ和え 味噌汁			かき揚げ 茶碗蒸し 和え物 すまし汁			ちらし寿司 野菜の煮物 お吸い物 ヨーグルト			松風焼き 厚揚げ甘辛炒め 酢の物 お吸い物				
649kcal 20.1g 2.2g			621kcal 22.8g 2.6g			601kcal 24.7g 1.7g			580kcal 19.9g 1.5g			602kcal 31.5g 2.5g			646kcal 33.2g 2.4g				
18			19			20			21			22			23				
きのこの和風スパゲティ マヨ豆腐和え 豚肉のコンソメスープ ヨーグルト			魚の香味焼き 里芋の煮物 しょうゆ和え けんちん汁			ハンバーグ スパゲティナポリタン 和え物 味噌汁			田楽 吉野煮 和え物 スープ			魚の味噌煮 野菜炒め ごま和え お吸い物			鶏の梅風味丼 しらす入り卵焼き 野菜汁 オレンジジュース				
611kcal 20.7g 2.1g			609kcal 24.2g 2.1g			653kcal 26.0g 2.3g			617kcal 24.9g 2.7g			615kcal 24.4g 2.1g			637kcal 30.1g 2.7g				
25			26			27			28			29			30				
麻婆茄子 さつまいもレーズン煮 和え物 スープ			魚竜田揚げ 豆腐のおかか炒め からし和え 味噌汁			生揚げ味噌煮 きのこマヨ炒め 酢の物 かき玉汁			豚肉のカレーソーテ 青菜あんかけ かぼちゃサラダ スープ			ハヤシライス サラダ スープ ヨーグルト			魚バター焼き 肉じゃが 酢の物 実沢山汁				
598kcal 18.9g 2.5g			613kcal 31.2g 2.7g			619kcal 21.8g 2.0g			601kcal 21.6g 1.5g			604kcal 20.1g 2.3g			616kcal 29.4g 2.4g				
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。