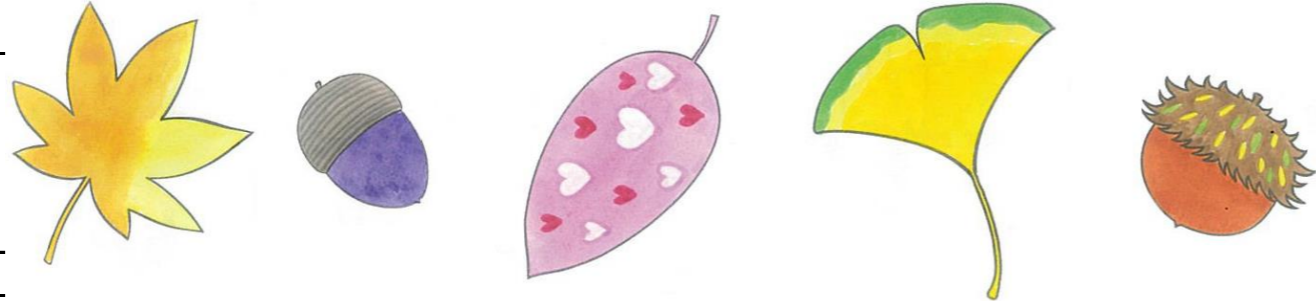


昼食献立表 令和元年11月 小規模多機能ホーム三宿 5787-8753

| 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。