

昼食献立表 令和6年12月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土					
混ぜご飯 魚もみじ焼き 里芋の煮物 豚肉の梅和え 味噌汁			しらすご飯 筑前煮 だし巻き玉子 レモン和え 味噌汁			鶏唐揚げ きのこの当座煮 白和え 味噌汁			魚の煮付け 玉子と豆腐の炒め物 おかか和え 味噌汁			豚肉中華風うま煮 じゃがいもミルク煮 おひたし 味噌汁			じゃがいもの炒め物 しぐれ煮 和え物 さつま汁					
607kcal	26.1g	2.8g	593kcal	28.5g	3.0g	633kcal	27.9g	2.2g	605kcal	23.8g	2.9g	636kcal	21.0g	2.5g	599kcal	25.9g	2.9g			
9			10			11			12			13			14					
クリームシチュー きのこパプリカのソテー わかめサラダ 味噌汁			カレーピラフ 豚肉トマト煮 スープ ジュース			茶めし おでん 煮豆 マヨ和え 味噌汁			かき揚げ 白菜ひき肉煮 さつまいものおろし和え 味噌汁			鶏つくね 茄子の炒め物 大根とツナのサラダ 味噌汁			炊き込みご飯 ツナ玉子焼き 切干大根の炒め煮 ナムル 味噌汁					
607kcal	22.2g	2.1g	606kcal	22.5g	0.9g	613kcal	27.2g	3.1g	614kcal	20.9g	2.2g	613kcal	26.5g	2.0g	611kcal	21.9g	2.5g			
16			17			18			19			20			21					
鶏の治部煮 卵の花炒り 焼き茄子 味噌汁			ハヤシライス チキンサラダ スープ くだもの			麻婆茄子 さつまいもとツナの煮物 中華和え 味噌汁			スパゲティナポリタン ミートローフ コンソメスープ ジュース			魚パン粉焼き 大根の炒め煮 じゃがいもサラダ 味噌汁			豚肉きのこの甘酢炒め かぼちゃの炒り煮 和え物 けんちん汁					
595kcal	24.5g	2.9g	638kcal	21.9g	2.7g	623kcal	20.3g	3.0g	615kcal	20.6g	2.3g	623kcal	26.3g	2.8g	628kcal	22.0g	2.3g			
23			24			25			26			27			28					
混ぜ寿司 鶏の照り煮 味噌汁 くだもの			ひき肉回鍋肉 高野豆腐の含め煮 なます 味噌汁			魚のクリーム煮 じゃがいもの梅炒め わかめサラダ 味噌汁			はんぺんフライ なべしぎ ごま和え 豚汁			肉炒めどんぶり 煮奴の玉子とじ 味噌汁 ジュース			鶏肉と野菜の中華風みそ炒め そばろ煮 マヨサラダ 味噌汁					
624kcal	23.8g	3.2g	626kcal	27.2g	2.8g	617kcal	23.4g	2.6g	619kcal	21.1g	3.2g	610kcal	24.6g	2.7g	630kcal	21.0g	2.7g			
30			31																	
お休み			お休み																	
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。