

# 昼食献立表 令和6年6月

# デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土					
															1					
															つくね焼き かぼちゃの炒り煮 和え物 実沢山汁					
															594kcal 29.1g 2.4g					
3			4			5			6			7			8					
豚肉ともやし味噌炒め煮 中華風冷奴 おひたし 味噌汁			魚しょうゆ焼き 里芋の煮物 ごま和え けんちん汁			鶏肉照り焼きオニオンソース がんもどき含め煮 じゃがいもツナ和え 味噌汁			厚揚げのきのこあんかけ 焼きちくわの甘辛煮 なます 味噌汁			タンドリーチキン チンゲン菜クリーム煮 大豆サラダ コンソメスープ			麻婆茄子 玉子とわかめ炒め 白和え 実沢山汁					
645kcal 22.1g 2.6g			600kcal 25.9g 2.1g			622kcal 32.2g 2.8g			610kcal 23.6g 3.1g			628kcal 25.3g 1.6g			611kcal 21.9g 3.2g					
10			11			12			13			14			15					
カレーライス スタミナサラダ もやしスープ ヨーグルト			蒸し鶏のマヨネーズソースかけ 五目煮豆 おひたし 味噌汁			華風玉子焼き 大根信田煮 ポテトサラダ 味噌汁			かき揚げ 茄子そぼろ煮 梅和え いもの子汁			肉詰めピーマン スパゲティナポリタン ツナサラダ 味噌汁			豚肉細切り炒め 煮物 しらす和え 味噌汁					
658kcal 21.2g 3.0g			606kcal 23.3g 2.4g			635kcal 22.5g 3.1g			617kcal 23.0g 1.5g			637kcal 21.0g 2.3g			601kcal 26.3g 3.3g					
17			18			19			20			21			22					
ハンバーグ ジャーマンポテト マヨ和え 味噌汁			八宝菜 里芋の煮物 ナムル 味噌汁			混ぜ寿司 大根べっこう煮 豆腐汁 ヨーグルト			あずきごはん 魚照り焼き 焼き茄子 はつみつレモンかぼちゃ けんちん汁			揚げ豆腐のきのこあんかけ キャベツ豚煮物 おろし大根 味噌汁			豚肉のトマトジュース煮 わかめの生姜じゃこ炒め マスタードサラダ 味噌汁					
660kcal 23.0g 2.5g			640kcal 20.4g 3.1g			605kcal 21.7g 1.6g			619kcal 24.4g 2.1g			644kcal 22.5g 2.9g			616kcal 24.8g 3.1g					
24			25			26			27			28			29					
五目炒飯 さつまいもサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト			茄子の炒め物 じゃこ煮 磯和え 実沢山汁			五目あんかけ焼きそば しらす入り玉子焼き ささみのスープ 野菜ジュース			酢鶏 煮豆 人参ごまマヨ和え さつま汁			炊き込みごはん 魚塩焼き ひじきの煮物 おひたし 味噌汁			ミートローフ 舞茸の煮物 マカロニサラダ 味噌汁					
612kcal 21.8g 2.5g			621kcal 20.5g 2.3g			609kcal 28.4g 1.1g			642kcal 22.9g 2.2g			600kcal 21.4g 2.4g			633kcal 22.0g 2.9g					
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。

