

昼食献立表 令和6年9月

デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
鶏竜田揚げ 炒り豆腐 おろし和え 味噌汁			きのこご飯 ねぎツナ玉子焼き 里芋の煮物 ごまサラダ 味噌汁			豚肉のイタリア風煮込み ブロッコリーのサラダ しらす和え 豆腐のスープ			魚の煮付け 大根べっこう煮 マヨ和え けんちん汁			きじ焼き丼 さつまいもの白和え 味噌汁 野菜ジュース			麻婆豆腐 ごまマヨ炒め トマトの酢の物 味噌汁		
628kcal	30.0g	2.7g	616kcal	21.6g	3.2g	605kcal	21.0g	2.5g	593kcal	24.6g	2.5g	603kcal	23.6g	2.5g	607kcal	26.2g	2.9g
9			10			11			12			13			14		
海老チリたまご 大豆やわらか煮 きのこのねぎマヨネーズ 味噌汁			和風ハンバーグ じゃがいものクリーム煮 和え物 味噌汁			豚肉南部焼き 豆腐のおかか炒め かぼちゃサラダ 味噌汁			じゃこと大葉の混ぜご飯 炒り鶏 さつまいもレモン煮 なます 味噌汁			きのこカレー チキンサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料			魚のパン粉焼き ポーク入り卵の花炒り おひたし 味噌汁		
594kcal	26.7g	3.0g	617kcal	24.2g	3.0g	626kcal	23.4g	2.3g	613kcal	20.3g	3.1g	610kcal	22.0g	3.2g	614kcal	21.1g	2.3g
16			17			18			19			20			21		
ちらし寿司 さつまいもとツナの煮物 そうめん汁 野菜ジュース			豚肉のイタリア風煮込み 野菜炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁			魚パン粉焼き 煮物 からし和え 味噌汁			鶏肉のチリソース炒め けんちん炒め 和え物 味噌汁			豚肉のすき煮丼 マヨ和え 味噌汁 乳酸菌飲料			豚ひき肉ののし焼き マカロニ炒め わかめサラダ 味噌汁		
621kcal	20.5g	1.9g	653kcal	20.8g	2.9g	614kcal	25.5g	2.2g	624kcal	23.3g	2.1g	601kcal	20.8g	2.3g	623kcal	23.0g	2.8g
23			24			25			26			27			28		
親子丼 にんじん白和え 味噌汁 野菜ジュース			魚の煮付け 鶏肉と茄子煮物 さつまいもきんとん 味噌汁			あんかけ焼きそば ミモザサラダ スープ 乳酸菌飲料			豚ひき肉つめピーマン スパゲティナポリタン ツナ入り和風サラダ 味噌汁			鶏肉の梅焼き 野菜のそぼろ煮 マヨ和え 味噌汁			ハヤシライス 蒸し鶏の和え物 スープ 野菜ジュース		
614kcal	27.2g	1.9g	601kcal	23.0g	2.9g	615kcal	26.2g	2.1g	611kcal	21.2g	2.7g	595kcal	25.6g	2.6g	601kcal	20.1g	2.8g
30																	
魚クリームソース 里芋そぼろ煮 にんじんサラダ 味噌汁																	
616kcal	21.9g	2.3g															
												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。