

# 昼食献立表 令和7年2月

# デイホーム三宿 5431-3520

月			火			水			木			金			土		
															1		
															豚しょうが焼き 含め煮 きんぴら 味噌汁		
															608kcal   23.5g   2.9g		
3			4			5			6			7			8		
五目寿司 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ジュース			魚のフライタルソース ひじきの煮物 からし和え 味噌汁			ピーマンと豚肉醤油炒め 揚げ豆腐 里芋のゴマ和え 味噌汁			味噌おでん 千切り煮 かぼちゃサラダ 味噌汁			鶏肉香味だれ さつまいもとツナの煮物 おひたし 味噌汁			麻婆茄子 きのこマヨ炒め ナムル 味噌汁		
594kcal   23.4g   2.5g			636kcal   24.3g   2.6g			623kcal   21.4g   2.2g			603kcal   21.4g   3.0g			618kcal   24.2g   2.8g			602kcal   24.4g   2.9g		
10			11			12			13			14			15		
ハヤシライス 野菜サラダ スープ 乳酸菌飲料			じゃこご飯 けんちん煮 にんじんのツナ炒め おひたし 味噌汁			スパゲティナポリタン チキンサラダ スープ ジュース			魚ムニエル 大根と豚肉炒め 和え物 味噌汁			鶏肉ピカタ じゃがいも山海煮付 白和え 味噌汁			豚ひき肉ののし焼き 和風スパゲティ なます 味噌汁		
635kcal   20.3g   2.7g			598kcal   31.5g   3.2g			630kcal   23.1g   2.6g			603kcal   21.6g   2.4g			625kcal   28.2g   3.2g			638kcal   26.6g   2.9g		
17			18			19			20			21			22		
チキンカツ 切干大根煮物 磯和え 味噌汁			三色丼 田楽 豚汁 乳酸菌飲料			豚肉野菜炒め 白和え 酢の物 味噌汁			クリームシチュー 白菜の煮物 わかめサラダ 味噌汁			肉炒めどんぶり 含め煮 玉子焼き 味噌汁 ジュース			肉じゃが 煮奴 ごま和え 味噌汁		
609kcal   23.7g   2.9g			591kcal   23.2g   3.2g			596kcal   22.3g   2.4g			613kcal   27.8g   2.7g			606kcal   22.4g   3.2g			608kcal   20.7g   2.8g		
24			25			26			27			28					
炊き込みご飯 魚の甘辛照り焼き がんもどき含め煮 マヨ和え 味噌汁			かき揚げ 白菜ひき肉煮 和え物 味噌汁			ハンバーグ 切干大根ゴマ炒め マカロニ和え物 味噌汁			魚のきのこマヨネーズ焼き 吉野煮 みたらしかぼちゃ 芋の子汁			キーマカレー 大豆サラダ コンソメスープ ジュース					
599kcal   31.1g   3.1g			612kcal   20.9g   2.4g			628kcal   23.1g   3.0g			616kcal   24.4g   1.4g			649kcal   21.0g   2.7g					
															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。