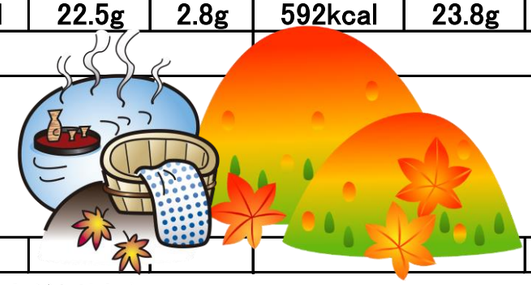
昼食献立表　令和６年１１月　　デイホーム池尻 5433-2511

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ねぎ豚肉どんぶり きんぴら風煮 味噌汁 ジュース	ハンバーグ きのことパプリカのソテー マカロニサラダ 味噌汁
				603kcal　24.5g　3.1g	650kcal　23.0g　2.4g
4	5	6	7	8	9
鶏肉パン粉焼き さつまいもおろし煮 和え物 味噌汁	魚つけ焼き 炒り豆腐 おかか和え 味噌汁	かき揚げ 千切煮 おひたし 芋の子汁	きのこごはん 魚南蛮漬け焼き 豚肉入りきんぴら 酢の物 味噌汁	チャーハン 玉子と豆腐の中華煮 豚汁 乳酸菌飲料	鶏肉のクリーム煮 じゃこ炒め ごまサラダ 味噌汁
633kcal　23.2g　3.2g	639kcal　27.4g　2.0g	610kcal　22.9g　1.1g	602kcal　26.2g　3.3g	593kcal　20.6g　2.7g	613kcal　28.7g　2.8g
11	12	13	14	15	16
麻婆豆腐 煮物 マヨ和え 味噌汁	鶏肉の赤ワイン煮 ビーフン炒め わかめサラダ 味噌汁	魚唐揚げ 野菜ひき肉煮 おひたし 味噌汁	シュウマイ クリーム煮 ナムル 味噌汁	豚肉中華風うま煮 豆腐のかば焼き 里芋のポテトサラダ 味噌汁	ハヤシライス 大豆サラダ スープ ジュース
637kcal　28.3g　3.3g	601kcal　23.5g　2.7g	598kcal　23.6g　3.1g	595kcal　23.3g　2.4g	603kcal　21.6g　2.5g	653kcal　21.0g　2.9g
18	19	20	21	22	23
じゃがいも豚ひき肉ｺﾁｭｼﾞｬﾝ炒め 五目煮豆 からし酢 芋の子汁	炊き込みごはん 魚西京漬け焼き 大根べっこう煮 おひたし 味噌汁	酢鶏 焼きちくわの甘辛煮 わかめ酢みそ和え 味噌汁	豚肉と豆腐炒め きのこ味噌煮 酢の物 味噌汁	豚肉と白菜のすき煮 玉子焼き なます 味噌汁	混ぜ寿司 里芋と鶏肉の煮物 味噌汁 乳酸菌飲料
641kcal　21.8g　1.6g	609kcal　27.4g　2.8g	597kcal　24.4g　3.3g	635kcal　21.9g　2.7g	632kcal　24.7g　2.7g	618kcal　22.9g　2.2g
25	26	27	28	29	30
鶏天 高野豆腐の五目煮 マスタードサラダ 味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ スープ ジュース	魚の煮付け 大根と豚肉炒め おひたし 味噌汁	ミートローフ ブロッコリーの炒め物 マヨ和え 味噌汁	焼うどん さつまいもの白和え 味噌汁 乳酸菌飲料	豚肉の柳川煮 野菜の吉野煮 きのこからし和え 芋の子汁
630kcal　25.6g　2.5g	633kcal　22.5g　2.8g	592kcal　23.8g　2.8g	623kcal　25.8g　2.6g	638kcal　21.7g　3.3g	608kcal　24.2g　1.9g
				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。