

# 福祉弁当献立表 令和6年11月

## デイホーム池尻

## 5433-2511

月	火	水	木	金	土	
				1	2	
				豚ひき肉つめピーマン スパゲティナポリタン しらす和え	魚ピカタみそマヨネーズ かぼちゃそぼろ煮 おひたし	
				601kcal   21.4g   2.4g	601kcal   24.6g   3.1g	
4	5	6	7	8	9	
豚肉の辛みそ炒め ひじきの煮物 おひたし	松風焼き 高野豆腐含め煮 大根ツナ和え	魚の香味焼き 五色煮 おひたし	麻婆茄子 玉子焼き ネギだれの和え物	魚の唐揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め ごま和え	厚揚げのイタリアン 野菜の炒め物 和え物	
588kcal   22.5g   3.0g	595kcal   24.7g   2.7g	596kcal   21.2g   3.2g	638kcal   20.6g   3.2g	621kcal   24.9g   2.7g	621kcal   24.2g   2.9g	
11	12	13	14	15	16	
魚の漬け焼き 厚揚げの煮物 きつね和え	はんぺんはさみ焼き 里芋そぼろ煮 キャベツ和風もみサラダ	豚肉きのこの甘酢炒め ひじき豆腐 なます	魚の味噌煮 にんじんのツナ炒め レモン和え	ハンバーグ 切干大根の炒め煮 おかか和え	きのこごはん 鶏肉つけ焼き さつまいもレモン煮 ごま和え	
617kcal   25.3g   2.6g	624kcal   23.3g   3.3g	638kcal   21.6g   2.9g	614kcal   20.3g   2.7g	636kcal   22.9g   2.7g	611kcal   24.5g   2.9g	
18	19	20	21	22	23	
煮魚 炒り豆腐 和え物	鶏肉ピカタ 茄子と厚揚げ味噌炒め ごま和え	魚フライ 大根べっこう煮 からし和え	魚の甘辛照り焼き そぼろ煮 さつまいもきんとん	肉団子甘酢あんかけ きんぴら 磯辺和え	豚肉細切り炒め カボチャの海老そぼろあん 和え物	
598kcal   28.2g   2.8g	613kcal   24.3g   2.6g	630kcal   24.3g   2.4g	611kcal   23.8g   2.7g	620kcal   20.6g   2.9g	604kcal   20.7g   2.8g	
25	26	27	28	29	30	
じゃがいもの炒め物 しぐれ煮 和え物	魚フライ マカロニ炒め ごま和え	八宝菜 煮豆 春雨酢の物	あずきごはん 魚辛味焼き 煮物 中華和え	もやし肉炒め 大根旨煮 おひたし	魚つけ焼き ポーク入り卵の花炒り なます	
624kcal   20.0g   2.9g	599kcal   20.1g   2.6g	644kcal   28.1g   2.2g	616kcal   26.9g   3.2g	643kcal   21.6g   3.3g	643kcal   20.2g   2.1g	
				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。

※ もしお弁当が残ったら、必ず捨てるようにして、くれぐれも次の日に召し上がらないようにして下さい。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。