

福祉弁当献立表 令和7年5月

デイホーム池尻 5433-2511

月			火			水			木			金			土		
									1			2			3		
									魚の洋風味噌煮 大根と春雨のピリ辛炒め ごま和え			鶏肉のピカタ さつま芋とツナの煮物 酢の物			魚のマヨネーズ焼き きんぴら きつね和え		
									596kcal	23.7g	3.0g	626kcal	31.2g	2.7g	620kcal	20.5g	2.5g
5			6			7			8			9			10		
魚甘酢煮 ポーク入り卵の花炒り さつま芋きんとん			魚塩焼き ひじき五目煮 大根ツナ和え			豚ひき肉詰めピーマン スパゲティナポリタン キャベツと豚肉茹で和え			かき揚げ 高野豆腐含め煮 なます			鶏肉パン粉焼き 大根と豚肉炒め おひたし			魚バター焼き 煮物 からし和え		
621kcal	20.2g	2.6g	606kcal	20.1g	2.4g	606kcal	22.3g	2.5g	626kcal	24.6g	2.4g	628kcal	27.2g	2.9g	607kcal	25.7g	2.5g
12			13			14			15			16			17		
麻婆豆腐 煮豆 和え物			魚の照り焼き 煮物 しょうゆ和え			ハンバーグ 茄子の煮浸し マカロニ和え物			豚肉細切り炒め そぼろ煮 マリネ			ひき肉回鍋肉 だし巻き玉子 ナムル			鶏肉の照り焼き けんちん炒め マスタード和え		
600kcal	24.9g	2.9g	600kcal	26.4g	3.0g	629kcal	23.7g	3.2g	602kcal	22.0g	2.7g	607kcal	24.0g	2.6g	593kcal	27.5g	2.5g
19			20			21			22			23			24		
白身魚ソテー そぼろ煮 和え物			酢豚 大根千切り炒め おひたし			魚漬け焼き かぼちゃの肉じゃが風 磯辺和え			鶏唐揚げ 玉ねぎデミグラス煮 にんじんサラダ			魚つけ焼き ちくわと野菜の煮物 里芋サラダ風			春の香りご飯 五目玉子焼き ごま味噌煮 酢の物		
609kcal	25.4g	2.5g	619kcal	22.0g	3.1g	643kcal	21.1g	2.8g	628kcal	22.3g	2.3g	596kcal	26.6g	2.4g	597kcal	23.5g	2.9g
26			27			28			29			30			31		
魚のレモン風味焼き 炒り煮 ねぎの和え物			鶏肉と茄子煮物 じゃこ炒め じゃがいもの和え物			松風焼き 野菜の煮物 なます			魚有馬煮 厚揚げ甘辛炒め からし醤油和え			豚肉のごま風味焼き かぼちゃの海老そぼろあん 磯和え			海老チリ 春雨と玉子ソテー ナムル		
599kcal	24.2g	3.0g	597kcal	21.9g	3.3g	623kcal	21.3g	3.3g	602kcal	26.8g	2.8g	593kcal	26.2g	3.2g	615kcal	27.2g	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。

※ 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。