

| 昼食献立表 令和7年10月                                |       |      |                                                                                      |       |      |                                                                                       |       |      |                                           | デイホーム三宿 5431-3520 |      |                                            |       |       |                                          |       |      |  |  |
|----------------------------------------------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------------------------------------------|-------------------|------|--------------------------------------------|-------|-------|------------------------------------------|-------|------|--|--|
| 月                                            |       |      | 火                                                                                    |       |      | 水                                                                                     |       |      | 木                                         |                   |      | 金                                          |       |       | 土                                        |       |      |  |  |
|                                              |       |      |                                                                                      |       |      | 1                                                                                     |       |      | 2                                         |                   |      | 3                                          |       |       | 4                                        |       |      |  |  |
|                                              |       |      |                                                                                      |       |      | 魚の塩焼き<br>玉子焼き<br>ごま味噌和え<br>味噌汁                                                        |       |      | 海老かき揚げ<br>豆腐のおかか炒め<br>酢の物<br>いもの子汁        |                   |      | きじ焼き丼<br>じゃがいも山海煮付け<br>味噌汁<br>ジュース         |       |       | 豚肉きのこの甘酢炒め<br>野菜と厚揚げの煮物<br>和え物<br>味噌汁    |       |      |  |  |
|                                              |       |      |                                                                                      |       |      | 628kcal                                                                               | 25.7g | 2.4g | 606kcal                                   | 23.2g             | 1.8g | 619kcal                                    | 21.5g | 3.3g  | 616kcal                                  | 22.9g | 2.9g |  |  |
| 6                                            |       |      | 7                                                                                    |       |      | 8                                                                                     |       |      | 9                                         |                   |      | 10                                         |       |       | 11                                       |       |      |  |  |
| 洋風炊き込みご飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>ポテトサラダ<br>和え物<br>味噌汁 |       |      | 魚塩焼き<br>スタミナ田楽<br>おひたし<br>味噌汁                                                        |       |      | 豚肉ソテーおろし和え<br>玉子とわかめ炒め<br>温野菜のマヨネーズソースかけ<br>味噌汁                                       |       |      | 鶏つくね<br>野菜のカニ風味あんかけ<br>さといも海苔まぶし<br>けんちん汁 |                   |      | 五目ご飯<br>魚マヨネーズ焼き<br>生揚げそぼろあん<br>和え物<br>味噌汁 |       |       | 豚肉野菜炒め<br>カボチャ小倉煮<br>おひたし<br>味噌汁         |       |      |  |  |
| 608kcal                                      | 27.3g | 2.7g | 611kcal                                                                              | 24.4g | 3.3g | 609kcal                                                                               | 21.9g | 2.5g | 607kcal                                   | 29.6g             | 1.3g | 608kcal                                    | 31.7g | 2.7g  | 655kcal                                  | 20.0g | 2.4g |  |  |
| 13                                           |       |      | 14                                                                                   |       |      | 15                                                                                    |       |      | 16                                        |                   |      | 17                                         |       |       | 18                                       |       |      |  |  |
| 海老チリ丼<br>キャベツ和風もみサラダ<br>いもの子汁<br>乳酸菌飲料       |       |      | チキンカツ<br>切干大根の炒め煮<br>ごま和え<br>味噌汁                                                     |       |      | 豚肉からし醤油炒め<br>玉子焼き<br>野菜サラダ<br>味噌汁                                                     |       |      | ひき肉ハヤシライス<br>大豆サラダ<br>スープ<br>ジュース         |                   |      | ソース焼きそば<br>さつまいもとツナの煮物<br>きのこ汁<br>乳酸菌飲料    |       |       | 肉団子の甘酢あんかけ<br>カボチャのにんにく炒め<br>ねぎ和え<br>味噌汁 |       |      |  |  |
| 607kcal                                      | 26.4g | 1.3g | 624kcal                                                                              | 25.8g | 3.1g | 649kcal                                                                               | 21.6g | 1.5g | 610kcal                                   | 22.8g             | 1.7g | 619kcal                                    | 22.2g | 3.3g  | 630kcal                                  | 20.3g | 2.1g |  |  |
| 20                                           |       |      | 21                                                                                   |       |      | 22                                                                                    |       |      | 23                                        |                   |      | 24                                         |       |       | 25                                       |       |      |  |  |
| きのこご飯<br>魚漬け焼き<br>信田煮<br>和え物<br>味噌汁          |       |      | 鶏肉のトマトソースかけ<br>炒め物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁                                                 |       |      | 肉じゃが<br>ちりめん奴<br>マヨ和え<br>味噌汁                                                          |       |      | 魚バター醤油焼き<br>きんぴら<br>白和え<br>けんちん汁          |                   |      | 揚げ豆腐甘酢あんかけ<br>茄子と里芋の煮物<br>おひたし<br>味噌汁      |       |       | 魚パン粉焼き<br>きのこ洋風玉子とじ<br>もやし和風サラダ<br>味噌汁   |       |      |  |  |
| 606kcal                                      | 23.8g | 3.4g | 617kcal                                                                              | 22.0g | 2.0g | 647kcal                                                                               | 20.1g | 2.6g | 603kcal                                   | 26.0g             | 1.9g | 622kcal                                    | 21.5g | 2.7g  | 638kcal                                  | 28.6g | 2.6g |  |  |
| 27                                           |       |      | 28                                                                                   |       |      | 29                                                                                    |       |      | 30                                        |                   |      | 31                                         |       |       |                                          |       |      |  |  |
| 柳川風煮<br>里芋そぼろ煮<br>なます<br>味噌汁                 |       |      | ひじきご飯<br>魚照り焼き<br>煮奴の玉子とじ<br>和え物<br>豚汁                                               |       |      | ドライカレー<br>ツナサラダ<br>スープ<br>ジュース                                                        |       |      | 酢鶏<br>みたらしカボチャ<br>マヨ和え<br>味噌汁             |                   |      | そぼろ寿司<br>厚揚げ五目煮<br>さつま汁<br>乳酸菌飲料           |       |       |                                          |       |      |  |  |
| 595kcal                                      | 21.9g | 2.7g | 593kcal                                                                              | 31.9g | 3.0g | 639kcal                                                                               | 21.0g | 2.5g | 607kcal                                   | 23.3g             | 2.6g | 635kcal                                    | 23.5g | 1.9g  |                                          |       |      |  |  |
|                                              |       |      |                                                                                      |       |      |                                                                                       |       |      |                                           |                   |      | 日にち                                        |       |       |                                          |       |      |  |  |
|                                              |       |      |  |       |      |  |       |      |                                           |                   |      | 今日の献立                                      |       |       |                                          |       |      |  |  |
|                                              |       |      |                                                                                      |       |      |                                                                                       |       |      |                                           |                   |      | カロリーー                                      |       | 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。