

旬食献立表 令和8年1月

デイホーム三宿 5431-3520

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			お休み	お休み	お休み
5	6	7	8	9	10
赤飯 魚の塩焼き 炊き合せ 和え物 味噌汁	車麩のそぼろ煮 じゃがいもミルク煮 なます 味噌汁	七草粥風 豚肉のイタリア風煮込み 厚揚げおろし和え 大豆サラダ 味噌汁	豆腐の炒め物 ひじき煮物 和風もみサラダ 味噌汁	混ぜ寿司 さつまいもとツナの煮物 豚汁 ジュース	鶏肉チリソース炒め 焼き大根 マヨネーズ和え 味噌汁
619kcal 27.3g 1.5g	629kcal 21.5g 2.4g	631kcal 25.3g 2.6g	602kcal 25.4g 2.8g	647kcal 20.6g 2.0g	598kcal 20.6g 2.5g
12	13	14	15	16	17
きのこご飯 魚の味噌煮 きんぴら 和え物 味噌汁	ミートソーススパゲティ チキンサラダ スープ 乳酸菌飲料	豚肉と白菜の煮込み だし巻き玉子 ポテトサラダ 味噌汁	味噌おでん 煮豆 おひたし 味噌汁	魚フライ 湯豆腐 酢の物 味噌汁	ひき肉回鍋肉 さつまいもきんとん 和え物 味噌汁
617kcal 22.4g 3.2g	622kcal 24.9g 1.4g	623kcal 20.4g 1.8g	612kcal 27.1g 3.1g	613kcal 28.3g 2.6g	610kcal 20.7g 2.6g
19	20	21	22	23	24
豚玉のどんぶり マヨ和え 味噌汁 ジュース	かき揚げ 高野豆腐含め煮 コールスロー 味噌汁	炊き込みご飯 魚おろし煮 炒り煮 マスタードサラダ 豚汁	豚肉きのこ甘酢炒め 茄子の煮浸し ちりめん奴 味噌汁	ドライカレー 田楽 スープ 乳酸菌飲料	八宝菜 かぼちゃの煮物 ナムル 味噌汁
608kcal 24.5g 2.3g	645kcal 24.5g 3.2g	616kcal 23.3g 2.9g	613kcal 23.3g 3.1g	615kcal 24.8g 1.6g	620kcal 25.1g 2.6g
26	27	28	29	30	31
チキンライス 野菜クリーム煮 豚汁 ジュース	酢豚 あんかけ豆腐 ナムル 味噌汁	ひじきご飯 魚のパン粉焼き 玉子とじ なます 味噌汁	肉豆腐 大根そぼろあんかけ 和え物 味噌汁	ツナ入りオムレツ 野菜のクリーム煮 ゴマしょうゆ和え 味噌汁	ミートローフ スパゲティナポリタン おかか和え 味噌汁
636kcal 20.5g 1.7g	638kcal 24.2g 2.8g	631kcal 23.1g 1.9g	593kcal 20.4g 3.2g	591kcal 22.9g 2.8g	602kcal 22.6g 2.7g
				日々	
				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。