

昼食献立表 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 炊き合わせ 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。