

昼食献立表

令和8年3月

デイホーム三宿 5431-3520

| 月                                      |       |      | 火                                     |       |      | 水                                              |       |      | 木                                           |       |      | 金                                        |       |       | 土                                           |       |      |
|----------------------------------------|-------|------|---------------------------------------|-------|------|------------------------------------------------|-------|------|---------------------------------------------|-------|------|------------------------------------------|-------|-------|---------------------------------------------|-------|------|
| 2                                      |       |      | 3                                     |       |      | 4                                              |       |      | 5                                           |       |      | 6                                        |       |       | 7                                           |       |      |
| 和風ハンバーグ<br>若竹煮<br>酢の物<br>味噌汁           |       |      | 若菜寿司<br>煮物<br>いもの子汁<br>ジュース           |       |      | 魚ムニエルきのこソース<br>野菜のマヨきんぴら<br>マカロニサラダ<br>味噌汁     |       |      | 鶏天<br>ごった煮<br>和え物<br>味噌汁                    |       |      | 鶏肉ホワイトシチュー<br>おかかまぶし<br>野菜サラダ<br>スープ     |       |       | かぼちゃごはん<br>魚漬け焼き<br>高野豆腐の五目煮<br>マヨ和え<br>味噌汁 |       |      |
| 593kcal                                | 23.7g | 2.9g | 628kcal                               | 21.1g | 1.3g | 626kcal                                        | 23.6g | 2.7g | 597kcal                                     | 23.8g | 2.8g | 648kcal                                  | 20.9g | 1.6g  | 596kcal                                     | 30.3g | 2.9g |
| 9                                      |       |      | 10                                    |       |      | 11                                             |       |      | 12                                          |       |      | 13                                       |       |       | 14                                          |       |      |
| 野菜入りミートローフ<br>じゃがいもミルク煮<br>おひたし<br>味噌汁 |       |      | 魚バター焼き<br>スパゲティナポリタン<br>チキンサラダ<br>味噌汁 |       |      | 鶏肉のみぞれソース<br>かぼちゃ小倉煮<br>しらす和え<br>けんちん汁         |       |      | ミートソーススパゲティ<br>野菜サラダ<br>スープ<br>乳酸菌飲料        |       |      | 肉豆腐<br>だし巻き玉子<br>ごま和え<br>味噌汁             |       |       | 魚チーズ焼き<br>大根信田煮<br>味噌マヨ和え<br>豚汁             |       |      |
| 654kcal                                | 23.4g | 2.7g | 607kcal                               | 29.8g | 1.9g | 609kcal                                        | 25.5g | 2.6g | 640kcal                                     | 22.2g | 1.9g | 609kcal                                  | 23.1g | 2.6g  | 636kcal                                     | 25.3g | 2.9g |
| 16                                     |       |      | 17                                    |       |      | 18                                             |       |      | 19                                          |       |      | 20                                       |       |       | 21                                          |       |      |
| 五目玉子焼き<br>含め煮<br>和え物<br>豚汁             |       |      | 魚の照り焼き<br>たけのこの煮物<br>からし和え<br>味噌汁     |       |      | チャーハン<br>鶏豆腐煮<br>スープ<br>ジュース                   |       |      | しょうがごはん<br>肉じゃが<br>ちくわ磯辺焼き<br>野菜の南蛮酢<br>味噌汁 |       |      | 炒り玉子ごはん<br>魚の甘辛照り焼き<br>煮物<br>おひたし<br>味噌汁 |       |       | ひき肉回鍋肉<br>がんもどき含め煮<br>切干大根からし和え<br>味噌汁      |       |      |
| 616kcal                                | 23.2g | 2.5g | 596kcal                               | 24.7g | 3.0g | 604kcal                                        | 25.4g | 1.8g | 608kcal                                     | 23.4g | 3.2g | 626kcal                                  | 28.5g | 3.1g  | 598kcal                                     | 24.2g | 3.0g |
| 23                                     |       |      | 24                                    |       |      | 25                                             |       |      | 26                                          |       |      | 27                                       |       |       | 28                                          |       |      |
| きのこ玉井<br>そぼろ煮<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料          |       |      | 魚の粕漬け焼き<br>含め煮<br>磯辺和え<br>味噌汁         |       |      | わかめごはん<br>厚揚げ大根そぼろ煮<br>かぼちゃの煮物<br>しらす和え<br>味噌汁 |       |      | スタミナ田楽<br>春雨と玉子ソテー<br>梅和え<br>味噌汁            |       |      | かき揚げ<br>きのこ豆腐の旨煮<br>マヨ和え<br>けんちん汁        |       |       | 春の香りご飯<br>魚照り焼き<br>野菜玉子炒め<br>にんじんグラッセ<br>豚汁 |       |      |
| 594kcal                                | 21.3g | 2.7g | 636kcal                               | 29.0g | 2.8g | 597kcal                                        | 25.9g | 2.6g | 610kcal                                     | 25.3g | 3.0g | 604kcal                                  | 27.1g | 2.2g  | 603kcal                                     | 28.6g | 2.9g |
| 30                                     |       |      | 31                                    |       |      |                                                |       |      |                                             |       |      |                                          |       |       |                                             |       |      |
| ポークカレー<br>シーザーサラダ<br>スープ<br>ジュース       |       |      | 魚竜田揚げ<br>野菜のかに風味あんかけ<br>おひたし<br>味噌汁   |       |      |                                                |       |      |                                             |       |      |                                          |       |       |                                             |       |      |
| 642kcal                                | 21.0g | 2.3g | 629kcal                               | 22.0g | 3.2g |                                                |       |      |                                             |       |      |                                          |       |       |                                             |       |      |
|                                        |       |      |                                       |       |      |                                                |       |      |                                             |       |      |                                          |       |       | 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。