

夕食献立表 令和5年1月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	
お休み	お休み	/	魚照り焼き 高野豆腐含め煮 和え物 味噌汁	松風焼き ひじきの煮物 里芋サラダ風 味噌汁	魚の味噌煮 豆の煮物 ごま和え 味噌汁	
			607kcal 32.6g 1.5g	604kcal 24.4g 3.2g	609kcal 26.1g 3.1g	
9	10	11	12	13	14	
スパニッシュオムレツ 大根べっこう煮 磯和え 味噌汁	魚のごま焼き きんぴら 和え物 味噌汁	/	白身魚のピカタ ごった煮 きつね和え 味噌汁	豚肉の辛味噌炒め 茄子と里芋の煮物 お浸し 味噌汁	シューマイ ひじき入り炒り卵 和え物 味噌汁	
606kcal 21.7g 2.9g	615kcal 31.0g 2.1g		600kcal 28.9g 1.7g	596kcal 25.4g 1.9g	617kcal 29.5g 2.5g	
16	17	18	19	20	21	
魚のマスタードマヨ焼き 車麩と野菜炒め じゃがいも和え物 味噌汁	チキンチャップ 炒り豆腐 ごま和え 味噌汁	/	麻婆豆腐 さつまいもレモン煮 しらす和え 味噌汁	鶏の治部煮 厚焼き玉子 お浸し 味噌汁	魚の香味焼き しぐれ煮 お浸し 味噌汁	
607kcal 27.7g 2.4g	629kcal 31.1g 2.3g		611kcal 25.0g 2.8g	623kcal 28.1g 2.1g	612kcal 24.6g 3.0g	
23	24	25	26	27	28	
豚肉野菜巻き 青梗菜とさつま揚げ煮物 干草サラダ 味噌汁	魚つけ焼き ちくわ磯辺揚げ からし和え 味噌汁	/	厚揚げひき肉詰煮 大根の炒め煮 おかか和え 味噌汁	きのこごはん 魚漬け焼き 甘辛煮 お浸し 味噌汁	かき揚げ 高野豆腐卵とじ ゆかり和え 味噌汁	
633kcal 23.9g 2.9g	605kcal 32.1g 3.3g		610kcal 23.3g 3.0g	607kcal 25.9g 3.7g	618kcal 27.8g 2.5g	
30	31				日にち 今日の献立	
鶏肉粕漬け焼き 千切り煮 茄子の煮浸し 味噌汁	魚の照り焼き ポーク入り卵の花炒り ごま和え 味噌汁					

※ 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175g(3.5単位)を含みます。