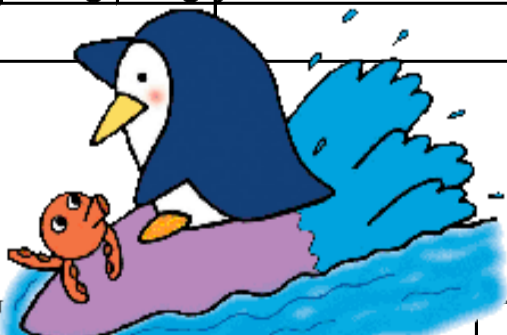


# 夕食献立表 令和4年8月

## デイホーム三宿

5431-3520

月			火			水			木			金			土		
1			2			3			4			5			6		
魚塩焼き 野菜の海老あんかけ 和風サラダ 味噌汁			鶏肉パン粉焼き チンゲン菜炒め煮 海草サラダ 味噌汁			/			魚の煮付け 大豆とひじきの煮物 里芋のゴマ和え 味噌汁			豚肉千切り炒め なると煮 青菜の和え物 味噌汁			魚漬け焼き 豚肉入りきんぴら 磯辺和え 味噌汁		
654kcal	27.2g	2.5g	603kcal	31.2g	2.9g				609kcal	28.4g	2.3g	602kcal	32.7g	3.3g	601kcal	29.8g	2.7g
8			9			10			11			12			13		
麻婆春雨 大根信田煮 梅和え 味噌汁			魚みそ焼き かぼちゃのゴマ煮 ナムル 味噌汁			/			魚チーズ焼き 千切り煮 ゆかり和え 味噌汁			豚肉の辛みそ炒め 夏野菜うま煮 和え物 味噌汁			魚南蛮漬け焼き じゃがいもきんぴら からし和え 味噌汁		
609kcal	20.8g	2.9g	616kcal	29.4g	1.5g				627kcal	30.7g	2.9g	601kcal	26.1g	2.8g	600kcal	26.5g	3.0g
15			16			17			18			19			20		
つくね焼き 豆腐のおかか炒め お浸し 味噌汁			魚の甘辛照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きゃべつのネギだれ 味噌汁			/			白身魚のピカタ 大根炒め しょうゆ和え 味噌汁			豚肉のマヨしょうが焼き 煮物 酢みそ和え 味噌汁			松風焼き 南部風炒り煮 からし和え 味噌汁		
630kcal	31.2g	2.9g	618kcal	32.0g	3.0g				613kcal	30.1g	2.0g	618kcal	28.3g	3.1g	598kcal	27.6g	3.3g
22			23			24			25			26			27		
海老チリたまご 茄子そぼろ煮 ごま和え 味噌汁			すき焼き煮 煮物 甘酢和え 味噌汁			/			鶏肉がーリックソテー香味だれ 高野豆腐の煮物 酢みそ和え 味噌汁			豚肉蒸し焼き 大根くず煮 酢の物 味噌汁			魚のごま焼き さつまいもレモン煮 なます 味噌汁		
597kcal	34.3g	3.2g	614kcal	24.0g	3.1g				607kcal	28.9g	3.1g	610kcal	24.7g	2.4g	603kcal	25.7g	2.0g
29			30			31											
魚パン粉焼き 炒り煮 お浸し 味噌汁			鶏みそ焼き けんちん炒め おかか和え 味噌汁			/											
629kcal	26.5g	2.9g	606kcal	28.4g	2.6g												
												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される場合があります。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。