


夕食献立表 令和2年3月

デイホーム三宿

5431-3520

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 白身魚の和風ムニエル ソテー 酢の物 すまし汁 | 生揚げ味噌炒め ポテトサラダ じゃこ煮 味噌汁 | | 松風焼き 炒り煮 ゆかり和え 味噌汁 | 魚の煮付け きんぴら ごま和え 味噌汁 | 鶏肉ガーリックソテー スパゲティナポリタン きつね和え 味噌汁 | |
| 603kcal 25.2g 2.1g | 642kcal 27.3g 3.1g | | 583kcal 21.9g 2.7g | 605kcal 26.4g 2.8g | 619kcal 22.9g 2.9g | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 魚の照り焼き そぼろ煮 里芋のごま和え 味噌汁 | 豚肉のごま風味焼き さつま芋レモン煮 和風サラダ 味噌汁 | | はんぺんフライ しいたけの佃煮 ナムル 豚汁 | 魚ねぎ味噌焼き 煮物 ごま和え 味噌汁 | 鶏肉パン粉焼き 炒め煮 からし和え 味噌汁 | |
| 604kcal 28.7g 3.0g | 642kcal 24.8g 2.7g | | 662kcal 22.6g 3.2g | 658kcal 23.1g 2.7g | 641kcal 26.7g 2.6g | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 鶏肉のハニーマスタード焼き ひじき入り炒り卵 サラダ 味噌汁 | 擬製豆腐 しぐれ煮 和え物 味噌汁 | | ごま鯖 大根のあん煮 甘酢和え 味噌汁 | 豚肉野菜巻き 味噌煮 お浸し 味噌汁 | スパニッシュオムレツ ビーフン炒め お浸し 味噌汁 | |
| 668kcal 27.0g 2.2g | 620kcal 24.2g 3.0g | | 644kcal 23.7g 3.1g | 608kcal 30.3g 3.3g | 610kcal 17.9g 2.4g | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 魚の味噌煮 土佐煮 和え物 味噌汁 | 鶏竜田揚げ じゃがいもあんかけ煮 お浸し 味噌汁 | | 豚肉の辛味噌炒め 卵とじ 甘酢 味噌汁 | 厚揚げの肉詰め煮 細切り昆布 和え物 味噌汁 | 魚チーズ焼き 肉じゃが ナムル 味噌汁 | |
| 637kcal 22.6g 3.4g | 643kcal 27.8g 3.2g | | 624kcal 32.5g 2.8g | 637kcal 27.0g 3.2g | 639kcal 29.9g 3.2g | |
| 30 | 31 | | | | | |
| 鶏の治部煮 豆腐のおかか炒め 和え物 味噌汁 | 魚のマヨネーズ焼き きんぴら お浸し 味噌汁 | | | | | |
| 599kcal 25.3g 3.1g | 602kcal 24.0g 2.2g | | | | | |
| | |  | | | 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175g(3.5単位)を含みます。