

夕食献立表 令和2年9月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豚肉野菜巻き 根菜の煮物 和え物 味噌汁		鶏唐揚げ 五目煮豆 おかか和え 味噌汁	魚西京漬け焼き 肉じゃが しらす和え 味噌汁	ひき肉回鍋肉 さつまいも煮 サラダ 味噌汁
	606kcal 28.7g 2.5g		635kcal 28.7g 2.8g	602kcal 29.3g 3.1g	658kcal 21.4g 2.5g
7	8	9	10	11	12
魚しょうゆ焼き 里芋の旨煮 ナムル 味噌汁	松風焼き 豚肉入りきんぴら おかか和え 味噌汁		豆腐ハンバーグ しぐれ煮 酢の物 味噌汁	魚南部焼き 炊き合わせ 甘酢和え きのこ汁	炒り鶏 はんぺん磯辺焼き 和え物 味噌汁
621kcal 27.0g 2.8g	657kcal 26.0g 3.5g		610kcal 23.4g 3.0g	604kcal 28.7g 3.0g	605kcal 23.5g 3.2g
14	15	16	17	18	19
豚肉のカレーソテー 煮物 ごま和え 味噌汁	魚ごま味噌焼き きんぴら お浸し 味噌汁		魚のごま焼き 厚揚げ甘辛炒め なます 味噌汁	はんぺんはさみ揚げ 煮物 ごま和え 味噌汁	魚なると煮 カレー味の炒め物 酢の物 すまし汁
619kcal 22.0g 2.1g	605kcal 29.9g 3.4g		632kcal 31.7g 2.3g	604kcal 24.5g 3.5g	609kcal 29.9g 2.4g
21	22	23	24	25	26
鶏肉パン粉焼き ツナじゃが からし和え 味噌汁	魚フライ 煮物 甘酢和え 味噌汁		白身魚のピカタ 豚肉入りきんぴら お浸し 味噌汁	麻婆茄子 さつまいも煮 和え物 味噌汁	魚和風ステーキ ビーフン炒め 磯辺和え 味噌汁
632kcal 24.8g 2.7g	611kcal 21.8g 2.4g		607kcal 26.2g 2.6g	609kcal 15.6g 2.8g	603kcal 27.4g 2.2g
28	29	30			
蒸し鶏 厚揚げ甘辛炒め お浸し 味噌汁	魚照り焼き かぼちゃそぼろ煮 和え物 味噌汁				
603kcal 30.1g 2.5g	597kcal 26.2g 2.8g				
			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。