

# 夕食献立表 令和5年11月

## デイホーム三宿

## 5431-3520

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		/	魚の甘酢味 青菜とさつま揚げ煮物 ナムル 味噌汁	酢鶏 茄子の利休煮 おひたし 味噌汁	肉団子甘酢あんかけ ひじきの煮物 おかか和え 味噌汁
			613kcal   27.6g   3.0g	609kcal   20.8g   2.5g	608kcal   21.4g   2.7g
6	7	8	9	10	11
海老かき揚げ がんもどき含め煮 キャベツと豚肉ゆで和え 味噌汁	魚ムニエル そぼろ煮 おひたし 味噌汁	/	魚照り焼き ポーク入り卵の花炒り レモン和え 味噌汁	じゃが芋豚コチュジャン炒め 玉子焼き 中華風和え物 味噌汁	魚の味噌煮 野菜いろいろ五目煮 おかか和え 味噌汁
596kcal   24.2g   2.5g	620kcal   23.5g   2.9g		615kcal   27.0g   2.4g	638kcal   25.8g   2.7g	598kcal   22.0g   3.1g
13	14	15	16	17	18
魚塩焼き かぼちゃ小倉煮 春雨の酢の物 味噌汁	シュウマイ 五色煮 ナムル 味噌汁	/	魚ムニエル 大根ひき肉炒め おかか和え 味噌汁	豆腐と豚肉の炒め物 じゃこピーマン 酢の物 味噌汁	魚のから揚げ きのこマヨ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁
609kcal   20.9g   2.5g	607kcal   21.6g   3.1g		601kcal   29.7g   1.3g	607kcal   26.9g   3.1g	609kcal   22.7g   3.2g
20	21	22	23	24	25
魚漬け焼き 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	松風焼き 白菜の煮物 酢の物 味噌汁	/	魚パン粉焼き きのこパプリカのソテー おひたし 味噌汁	鶏肉香味だれ 大根と春雨のピリ辛炒め 里芋サラダ風 味噌汁	魚ムニエル ちくわ生姜煮 梅肉和え 味噌汁
652kcal   21.0g   2.8g	610kcal   22.0g   3.1g		612kcal   26.7g   2.7g	612kcal   22.5g   2.0g	601kcal   24.2g   2.8g
27	28	29	30		
はんぺんはさみ焼き 里芋の煮物 おひたし 味噌汁	魚有馬煮 かぼちゃバター醤油煮 からし和え 味噌汁	/	魚のごま焼き 厚揚げと青菜の煮物 ゆかり和え 味噌汁		
601kcal   26.6g   3.4g	609kcal   22.3g   2.9g		611kcal   22.9g   2.9g		
				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。