

夕食献立表 令和5年6月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			魚のパン粉焼き 千切り煮 甘酢和え 味噌汁	厚揚げ五目煮 茄子の利休煮 ブロッコリーとねぎの和え物 味噌汁	海老フライ マカロニ炒め 人参サラダ 味噌汁
			628kcal 22.7g 2.5g	627kcal 26.7g 3.0g	608kcal 21.9g 2.0g
5	6	7	8	9	10
魚みそ焼き ポーク入り卵の花炒り きつね和え 味噌汁	松風焼き さつまいもとツナの煮物 和え物 味噌汁		豚肉とじゃがいも炒め くず煮 ツナ入り和風サラダ 味噌汁	魚の照り焼き 五色煮 かつお和え 味噌汁	豚肉のねぎ焼き 大根信田煮 マカロニ和え物 味噌汁
640kcal 29.7g 2.6g	616kcal 25.9g 3.1g		599kcal 21.7g 2.8g	594kcal 29.8g 2.9g	615kcal 24.2g 3.1g
12	13	14	15	16	17
魚ごま焼き きのこの当座煮 和え物 味噌汁	鶏肉と茄子の炒めもの チンゲン菜炒め煮 和え物 味噌汁		けんちん煮 マヨ炒め 春雨サラダ 味噌汁	魚あかね焼き 大根べっこう煮 からし和え 味噌汁	麻婆豆腐 茄子の煮浸し ナムル 味噌汁
619kcal 24.1g 2.5g	629kcal 23.9g 2.4g		627kcal 29.2g 3.0g	614kcal 27.7g 2.8g	600kcal 25.6g 2.7g
19	20	21	22	23	24
豚肉のキムチ炒め 青菜とさつまいも揚げ煮物 和え物 味噌汁	魚レモンしょうゆ蒸し しぐれ煮 オーロラサラダ 味噌汁		ねぎツナ玉子焼き ビーフン炒め お浸し 味噌汁	魚の味噌照り焼き 煮物 ごま和え 味噌汁	豚ひき肉のコチジャン炒め じゃこ煮 酢味噌和え 味噌汁
607kcal 23.1g 2.8g	598kcal 26.8g 2.8g		606kcal 22.8g 2.6g	605kcal 31.6g 3.1g	607kcal 24.8g 2.7g
26	27	28	29	30	
魚南蛮づけ焼き 茄子の炒めもの ひじきの中華和え 味噌汁	海老チリ 春雨と玉子ソテー 和え物 味噌汁		魚の香り味噌焼き 豆腐と小松菜のチャンプル お浸し 味噌汁	蒸し鶏 野菜の炒り煮 ナムル 味噌汁	
606kcal 28.8g 3.1g	600kcal 32.9g 3.1g		602kcal 25.9g 2.5g	607kcal 23.1g 2.5g	
				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。