

夕食献立表 令和5年9月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				豆腐ハンバーグ 五目煮 おひたし 味噌汁	魚レモンしょうゆ蒸し 厚揚げの煮物 胡麻和え 味噌汁
				606kcal 22.0g 3.1g	622kcal 27.4g 3.0g
4	5	6	7	8	9
シューマイ ピーマンのしぐれ煮 里芋の胡麻和え 味噌汁	魚ねぎ味噌焼き 茄子の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁		魚竜田揚げ ちくわ生姜煮 キャベツの南蛮酢 味噌汁	鶏肉ごまだれ焼き かぼちゃバター醤油煮 おひたし 味噌汁	魚しょうゆ焼き ビーフン炒め 梅和え 味噌汁
602kcal 23.1g 3.1g	606kcal 24.7g 3.0g		642kcal 20.7g 3.2g	627kcal 23.2g 1.9g	615kcal 24.5g 2.4g
11	12	13	14	15	16
海老チリソース炒め 青梗菜とさつま揚げ煮物 レモンかぼちゃ 味噌汁	豚肉のカレーソテー じゃがいものゴマ煮 おひたし 味噌汁		筑前煮 煮豆 ブロッコリーの和えもの 味噌汁	魚の味噌煮 南部風炒り煮 醤油和え 味噌汁	はんぺんはさみ焼き 豚肉入り五目きんぴら ゆかり和え 味噌汁
602kcal 27.0g 2.2g	611kcal 22.6g 2.8g		611kcal 26.3g 2.3g	630kcal 22.5g 3.1g	602kcal 21.1g 3.4g
18	19	20	21	22	23
エビフライ ジャーマンポテト 和え物 味噌汁	魚パン粉焼き 大根旨煮 土佐和え 味噌汁		魚の煮つけ 茄子炒め おひたし 味噌汁	豚ひき肉詰めピーマン マカロニ炒め キャベツの南蛮酢 味噌汁	魚の甘酢味 切干大根の炒め煮 キャベツと豚肉ゆで和え 味噌汁
621kcal 18.8g 2.6g	624kcal 28.6g 3.2g		610kcal 19.3g 3.0g	617kcal 19.7g 2.3g	596kcal 27.1g 2.6g
25	26	27	28	29	30
豚肉キノコの甘酢炒め さつまいも甘煮 大根サラダ 味噌汁	魚ピカタ味噌マヨネーズ わかめの生姜じゃこ炒め マスタードサラダ 味噌汁		魚バター焼き かぼちゃそぼろ煮 おひたし 味噌汁	豚肉の香味唐揚げ きのこパプリカのソテー 和え物 味噌汁	魚の梅煮 甘酢炒め 春雨サラダ 味噌汁
635kcal 19.2g 2.5g	611kcal 21.4g 3.4g		613kcal 25.5g 2.3g	619kcal 23.9g 2.6g	599kcal 22.3g 3.0g
				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。