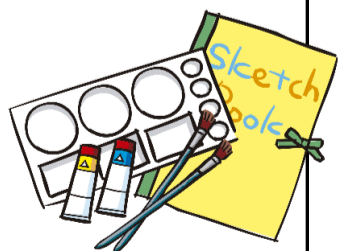


# 夕食献立表 令和6年10月

## デイホーム三宿

## 5431-3520

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	魚の味噌煮 茄子の炒め物 ナムル 味噌汁		魚衣揚げ そばろ煮 なめたけ和え 味噌汁	ミートローフ マカロニ炒め 和風もみサラダ 味噌汁	鶏肉のハニーマスタード焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 和え物 味噌汁
	612kcal   20.4g   2.9g		602kcal   22.0g   2.8g	639kcal   22.0g   2.8g	592kcal   23.5g   2.0g
7	8	9	10	11	12
魚パン粉焼き 青菜とさつま揚げ煮物 おかか和え 味噌汁	豆腐の豚肉炒め きのこの味噌煮 和え物 味噌汁		鶏照り焼き さつまいもとツナの煮物 和風サラダ 味噌汁	炊き込みごはん 大根と豚肉炒め 煮豆 おひたし 味噌汁	魚漬け焼き ビーフン炒め 梅肉和え 味噌汁
625kcal   28.5g   3.1g	615kcal   24.3g   3.3g		603kcal   23.8g   3.0g	660kcal   20.1g   2.3g	622kcal   21.4g   2.8g
14	15	16	17	18	19
鶏しそ味噌焼き 大根ひき肉炒め マカロニ和え物 味噌汁	魚塩焼き じゃがいもの煮物 からし和え 味噌汁		鶏唐揚げ 五目煮 おひたし 味噌汁	ひじきごはん 魚照り焼き 茄子そばろ煮 里芋のごま和え 味噌汁	ひき肉回鍋肉 さつまいもとツナの煮物 酢の物 味噌汁
614kcal   27.9g   2.8g	601kcal   20.3g   2.2g		627kcal   21.1g   2.5g	589kcal   25.5g   2.8g	633kcal   20.1g   2.7g
21	22	23	24	25	26
魚味噌焼き きんぴら 酢みそ和え 味噌汁	豚肉のごま風味焼き じゃがいも山海煮付け おひたし 味噌汁		千草焼き じゃこピーマン はちみつレモンかぼちゃ 味噌汁	酢豚 千切大根の炒め煮 ナムル 味噌汁	魚の香味焼き 凍豆腐の含め煮 からし和え 味噌汁
591kcal   24.3g   3.2g	609kcal   21.9g   3.3g		606kcal   22.5g   2.5g	649kcal   22.5g   3.0g	604kcal   21.8g   3.3g
28	29	30	31		
天ぷら 大豆とひじきの煮物 なます 味噌汁	魚塩焼き 里芋そばろ煮 おひたし 味噌汁		魚のムニエル けんちん炒め きつね和え 味噌汁		
642kcal   21.9g   3.2g	629kcal   25.0g   2.9g		594kcal   25.3g   2.7g		
				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。