

夕食献立表 令和7年4月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ミートローフ じゃこ炒め 酢みそ和え 味噌汁		魚塩焼き 里芋そぼろ煮 ごま和え 味噌汁	擬製豆腐のあんかけ 大根べっこう煮 おひたし 味噌汁	魚フライ 切干大根の炒め煮 土佐和え 味噌汁
	608kcal 21.7g 3.1g		612kcal 25.3g 2.6g	598kcal 22.6g 2.5g	613kcal 24.6g 2.7g
7	8	9	10	11	12
八宝菜 さつま芋きんとん ナムル 味噌汁	魚マヨネーズ焼き 煮物 おひたし 味噌汁		魚の照り焼き 茄子の炒め物 和風もみサラダ 味噌汁	鶏肉のゴマ焼き きんぴら きつね和え 味噌汁	魚塩焼き 炒め物 おひたし 味噌汁
633kcal 25.2g 2.4g	622kcal 28.0g 3.1g		628kcal 23.7g 3.1g	623kcal 24.1g 1.8g	619kcal 24.4g 2.4g
14	15	16	17	18	19
豚肉からし醤油炒め 大豆やわらか煮 おかか和え 味噌汁	鶏肉の梅たれ 高野豆腐のそぼろ煮 和え物 味噌汁		シュウマイ なす華風炒め おひたし 味噌汁	あずきご飯 魚の香味焼き きんぴら ねぎだれ 味噌汁	鶏肉みそ漬け焼き かぼちゃの海老そぼろあん にんじんサラダ 味噌汁
616kcal 21.1g 3.0g	598kcal 28.3g 3.0g		616kcal 20.5g 2.6g	612kcal 22.2g 2.9g	599kcal 24.0g 3.1g
21	22	23	24	25	26
魚つけ焼き じゃがいも山海煮付け おかか和え 味噌汁	チキンチャップ ビーフン炒め 里芋和風サラダ 味噌汁		魚竜田揚げ 野菜煮物 おひたし 味噌汁	海老チリ 厚焼き玉子 マカロニ和え物 味噌汁	鶏肉の照り焼き かぼちゃの肉じゃが風 土佐和え 味噌汁
611kcal 25.3g 3.1g	618kcal 22.5g 2.4g		623kcal 19.9g 3.2g	595kcal 29.3g 3.3g	597kcal 24.6g 2.1g
28	29	30			
豚肉野菜巻き おから炒め 野菜サラダ 味噌汁	魚和風ステーキ ひじきの煮物 和え物 味噌汁				
613kcal 21.3g 2.7g	600kcal 26.7g 2.1g				
				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。