

夕食献立表

平成30年5月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豚冷しゃぶ風 和え物 煮物 吸物		鶏照り焼き 炒め煮 ゆかり和え 味噌汁	魚の煮つけ 煮物 ごま酢和え 清汁	炒り鶏 厚焼き卵 甘酢和え 味噌汁
	645kcal 26.9g 2.4g		603kcal 23.9g 3.4g	668kcal 25.2g 2.3g	618kcal 24.1g 3.0g
7	8		10	11	12
豚しょうが焼き ちくわきんぴら 和え物 きのこ汁	魚のあんかけ 煮物 酢の物 味噌汁		肉団子パイン煮 れんこんきんぴら いんげんしょうが和え 味噌汁	魚のアーモンド焼 煮物 ふき山吹和え 味噌汁	華風卵焼き ビーフン炒め 甘酢和え ワカメスープ
617kcal 24.8g 3.8g	590kcal 26.2g 3.0g		568kcal 21.5g 3.0g	616kcal 33.0g 3.1g	607kcal 21.6g 3.3g
14	15		17	18	19
魚のトマト煮 だし巻き卵 大豆サラダ 味噌汁	ハンバーグ ふきと筍の土佐煮 和え物 味噌汁		魚の生姜煮 そぼろ煮 サラダ 味噌汁	揚げ鶏の香り漬 煮物 酢の物 味噌汁	魚の甘辛照り焼き 高野豆腐卵とじ お浸し 味噌汁
646kcal 33.9g 3.4g	594kcal 21.3g 3.3g		649kcal 32.1g 3.2g	606kcal 22.4g 2.9g	594kcal 32.9g 3.6g
21	22		24	25	26
八宝菜 焼きちくわの甘辛煮 磯辺和え スープ	魚の煮付け 炒め煮 ひじき三杯酢 味噌汁		豚ひき肉つめピーマン ジャーマンポテト くるみ和え すまし汁	魚つけ焼き スパゲティナポリタン もやしの黒ごまナムル 味噌汁	柳川風煮 茄子カレー炒め 青菜の和え物 味噌汁
647kcal 23.6g 3.6g	601kcal 27.7g 2.4g		638kcal 21.3g 1.6g	614kcal 27.7g 1.8g	626kcal 21.8g 3.4g
28	29		31		
魚のしそチーズ焼き 小松菜のそぼろ煮 ちくわ辛し和え 味噌汁	松風焼き 切干大根の炒め煮 梅風味和え 味噌汁		鶏もろみ焼き 土佐煮 ポイル大根サラダ 味噌汁		
598kcal 31.0g 4.1g	651kcal 22.8g 3.3g		629kcal 22.2g 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。