

夕食献立表 平成30年7月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
魚の照り焼き 根菜の煮物 しらす和え 味噌汁	回鍋肉 さつまいもレーズン煮 ナムル 味噌汁		麻婆春雨 さといものりまぶし ごま味噌和え 味噌汁	煮魚 人参のツナ炒め 醤油和え 味噌汁	フライドチキン 南瓜のエビそぼろあん もやしのナムル 味噌汁
605kcal 27.2g 3.0g	687kcal 19.4g 3.1g		679kcal 20.6g 3.3g	583kcal 26.9g 3.1g	647kcal 31.9g 2.3g
9	10	11	12	13	14
魚フライごまダレ けんちん炒め おひたし 味噌汁	はんぺんフライ 炒り煮 なす和え物 味噌汁		肉豆腐 大根の炒め煮 からし和え 味噌汁	魚の辛味噌焼き 炒め物 春雨の酢の物 吸物	鶏肉パン粉焼き じゃこピーマン 生姜和え 味噌汁
691kcal 28.8g 2.9g	655kcal 21.6g 3.3g		623kcal 23.4g 2.9g	684kcal 27.4g 2.3g	647kcal 33.0g 3.5g
16	17	18	19	20	21
魚の梅煮 切干大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁	揚げ鶏の香り漬 炒り煮 ゆかり和え 味噌汁		豚肉南部焼き なすそぼろ煮 五目ひたし きのこ汁	ごまさば 凍豆腐の含め煮 ごま和え 味噌汁	なすと豚肉の味噌炒め さといもの白煮 おひたし 味噌汁
621kcal 27.6g 2.7g	632kcal 21.8g 1.8g		617kcal 29.1g 3.1g	669kcal 26.4g 3.3g	615kcal 25.2g 2.7g
23	24	25	26	27	28
魚の煮付け そぼろ煮 ナムル 味噌汁	煮込みハンバーグ ちくわきんぴら いんげんの和え物 味噌汁		豚肉のごま風味焼き さといもの旨煮 わさび和え 味噌汁	魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 和え物 味噌汁	松風焼き ひじき五目煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁
580kcal 27.1g 2.6g	685kcal 25.1g 3.5g		630kcal 26.2g 3.0g	668kcal 21.0g 3.5g	605kcal 24.0g 3.7g
30	31				
白身魚の和風ムニエル 春雨ソティ ゆかり和え 味噌汁	擬製豆腐 炒め煮 いんげんしょうが和え 味噌汁				
616kcal 27.2g 2.6g	647kcal 26.2g 2.8g	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。