

# 夕食献立表 平成30年6月

## デイホーム三宿

## 5431-3520

月	火	水	木	金	土
				1	2
				魚塩焼き とうがんあんかけ マッシュかぼちゃ 豚汁	焼き肉 なると煮 レモン和え 味噌汁
				621kcal   28.2g   2.0g	636kcal   27.0g   3.3g
4	5	6	7	8	9
かき揚げ 炒りおから えのきとオクラからし 味噌汁	白身魚のしそ風味ソテー 千切り煮 たらこ和え 味噌汁		魚の洋風みそ煮 チャプチェ風 ポイル大根サラダ 白菜スープ	シュウマイ しぐれ煮 炒り卵和え とうがんくず汁	スペイン風オムレツ うの花炒り 生姜和え 味噌汁
640kcal   27.9g   2.2g	603kcal   29.2g   2.3g		688kcal   27.6g   3.4g	647kcal   24.1g   2.5g	649kcal   31.4g   2.4g
11	12	13	14	15	16
魚和風ステーキ 切干大根とひじきの煮 お浸し 味噌汁	けんちん煮 炒り煮 いんげんのマスタードサラダ 味噌汁		豚肉千切り炒め 里芋のりまぶし ほうれん草のごま和え 味噌汁	魚のごま焼き ひとくちかき揚げ 小松菜わさびしょうゆ すまし汁	和風ローストチキン 和風スパゲティ お浸し 味噌汁
612kcal   27.1g   2.2g	656kcal   23.0g   3.4g		612kcal   28.6g   2.6g	585kcal   28.5g   2.7g	622kcal   30.3g   2.4g
18	19	20	21	22	23
白身魚のフライ 甘辛煮 いんげんごま和え 吸物	煮物 だし巻き卵 磯辺和え 中華スープ		鶏もろみ焼き 煮物 お浸し 味噌汁	松風焼き 切干大根の炒め煮 お浸し 味噌汁	魚の塩焼き さといもの南蛮煮 もやしの黒ごまナムル 味噌汁
633kcal   25.7g   2.3g	627kcal   29.3g   2.5g		626kcal   28.8g   3.1g	638kcal   25.0g   4.1g	624kcal   27.5g   2.3g
25	26	27	28	29	30
煮物 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 味噌汁	さばの煮付け 根菜の煮物 わさび和え 味噌汁		南蛮漬け焼き 大根の炒め煮 梅風味和え 味噌汁	揚げ鶏の香り漬 さといも煮 生姜和え 味噌汁	筑前煮 ピカタ 胡瓜とワカメの酢の物 吸物
605kcal   23.1g   2.8g	637kcal   23.2g   3.3g		608kcal   26.2g   3.1g	626kcal   30.6g   3.3g	636kcal   25.3g   2.3g



### 今日の献立

カロリー | たんぱく質 | 塩分

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。

※ 献立は、仕入れの都合により変更する場合があります。