

夕食献立表 令和5年1月

小規模多機能ホーム三宿

5787-8753

月			火			水			木			金			土		
2			3			4			5			6			7		
お楽しみメニュー			お楽しみメニュー			海老フライ マカロニ炒め 酢の物			魚照り焼き 高野豆腐含め煮 和え物			松風焼き ひじきの煮物 里芋サラダ風			魚の味噌煮 豆の煮物 ごま和え		
						599kcal	22.3g	1.9g	607kcal	32.6g	1.5g	604kcal	24.4g	3.2g	609kcal	26.1g	3.1g
9			10			11			12			13			14		
スパニッシュオムレツ 大根べっこう煮 磯和え			魚のごま焼き きんぴら 和え物			豚肉吉野煮 かぼちゃ小倉煮 なます			白身魚のピカタ ごった煮 きつね和え			豚肉の辛味噌炒め 茄子と里芋の煮物 お浸し			シューマイ ひじき入り炒り卵 和え物		
606kcal	21.7g	2.9g	615kcal	31.0g	2.1g	599kcal	23.0g	2.8g	600kcal	28.9g	1.7g	596kcal	25.4g	1.9g	617kcal	29.5g	2.5g
16			17			18			19			20			21		
魚のマスタードマヨ焼き 車麩と野菜炒め じゃがいも和え物			チキンチャップ 炒り豆腐 ごま和え			白身魚のフライ きんぴら もやしナムル			麻婆豆腐 さつまいもレモン煮 しらす和え			鶏の治部煮 厚焼き玉子 お浸し			魚の香味焼き しぐれ煮 お浸し		
607kcal	27.7g	2.4g	629kcal	31.1g	2.3g	628kcal	26.0g	2.1g	611kcal	25.0g	2.8g	623kcal	28.1g	2.1g	612kcal	24.6g	3.0g
23			24			25			26			27			28		
豚肉野菜巻き 青梗菜とさつま揚げ煮物 干草サラダ			魚つけ焼き ちくわ磯辺揚げ からし和え			肉団子パイン煮 じゃこピーマン いんげんマスタードサラダ			厚揚げひき肉詰煮 大根の炒め煮 おかか和え			きのこごはん 魚漬け焼き 甘辛煮 お浸し			かき揚げ 高野豆腐卵とじ ゆかり和え		
633kcal	23.9g	2.9g	605kcal	32.1g	3.3g	609kcal	23.5g	2.7g	610kcal	23.3g	3.0g	607kcal	25.9g	3.7g	618kcal	27.8g	2.5g
30			31														
鶏肉粕漬け焼き 千切り煮 茄子の煮浸し			魚の照り焼き ポーク入り卵の花炒り ごま和え														
606kcal	25.0g	2.9g	613kcal	27.1g	2.3g												
												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。